N. 2/2020

GUSTO FRITTO

Le ricette più ghiotte dell'inverno

Strudel salati e fantasia

Millefoglie di crêpes

Lasagne superstar

Medaglioni speck e brie in carrozza

AL CUCCHIAINO!

- Crema catalana ai pinoli
- Mousse al cioccolato

MENSILE - ANNO IV

ISSN 9772532826007
€ 2,90
9 772532 826007 00002
IN EDICOLA DAL 07/02/2020

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
BE 5,50 € - PTE CONT 5,00 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

LE FARINE NON SONO TUTTE UGUALI

Le materie prime, la provenienza, la selezione, il processo di molitura, la tipologia, il coefficiente W, le ricettazioni e i mix preparati....
Le farine sono davvero tutte uguali? Quante e quali sono le caratteristiche che definiscono un prodotto rispetto a un altro e come orientarsi per scegliere al meglio?

Secondo una ricerca qualitativa commissionata da **Grandi Molini Italiani** a **GFK Eurisko** su un campione di donne italiane dai 28 ai 60 anni, la farina - primo ingrediente delle tavole di tutto il mondo - è spesso un prodotto dato per scontato, di cui le consumatrici, persino le più esperte, sanno poco o nulla.

[Antonioluigi Costato, Responsabile Canali Distributivi & Marketing]

Eppure la farina - e in special modo la farina italiana - al pari di altri ingredienti chiave della nostra tradizione, quali il vino o l'olio d'oliva, ha molte varianti che ne determinano la qualità e le caratteristiche organolettiche – spiega **Antonioluigi Costato**, Responsabile Canali Distributivi e Marketing di **Grandi Molini Italiani**, il primo gruppo molitorio italiano e tra i principali in Europa, che con i suoi prodotti rifornisce oltre 4.000 panificatori artigiani, centinaia di aziende alimentari nazionali e internazionali e milioni di appassionati di cucina e dei prodotti da forno preparati in casa.

Rappresentante della sesta generazione della famiglia Costato, che dal 1886 produce e commercializza farine, Antonioluigi racconta come la qualità e la sicurezza della farina passi per la presa in carico di ogni singolo chicco "Noi di Grandi Molini Italiani scegliamo i chicchi uno a uno, consegnando alla macinazione solo quelli perfetti e, grazie alla decorticazione a pietra, garantiamo un prodotto sano che mantiene inalterato il valore nutrizionale della materia prima. Il benessere lo si conquista con una sana alimentazione. E una corretta alimentazione passa anche per una corretta informazione."

Per questo Grandi Molini Italiani è impegnata in molti modi nella creazione e divulgazione di una vera e propria Cultura della farina. "Tra le nostre tante attività – spiega Costato – abbiamo studiato l'introduzione presso alcuni forni e punti vendita artigiani di un display che illustra con semplicità e immediatezza il processo di decorticazione. L'obiettivo è offrire a tutti i consumatori un'informazione chiara e autorevole sul mondo del grano e della farina generando una sempre maggiore consapevolezza sulla scelta del primo ingrediente."

Editoriale

Quanta bontà

Dai **medaglioni in carrozza filanti** alle **lasagne imbottite**, passando per gli **strudel salati**, il **pollo**, gli **ossibuchi** e le sorprendenti ricette con gli **ortaggi di stagione** - **carciofi**, **finocchi** e **cavoletti** - la cucina dell'inverno, sostanziosa e ricca di gusto, è servita. Sì, perché a dispetto dei rigori del freddo, il ricettario di stagione è quanto mai goloso. E versatile, perché si presta a mille declinazioni e variazioni su tema. A cominciare da quelle fritte "in carrozza": irresistibili ghiottonerie filanti, ottenute partendo da un semplice **toast di pancarrè**, farcito con speck e brie, oppure con crauti, fontina e senape… ma anche i semplicissimi **panzerotti**, che in un fazzoletto di impasto elementare possono racchiudere indicibili piaceri del palato, come mozzarella, feta, provola o ricotta; salame, mortadella, olive o pistacchi. La tradizionale **lasagna al forno** si rinnova con l'impasto cotto in acqua e zafferano e con un'originale e saporita besciamella al vino rosso, mentre le **orecchiette** condite con broccoli e baccalà, zucca e pancetta, o con finocchi e salsiccia diventano corroboranti piatti unici. Come pure le **paste integrali**, molto apprezzate dai consumatori per il loro sapore genuino e la leggerezza, che qui proponiamo come "main dishes" piuttosto che come primi. Grande portata unica anche per le preparazioni con l'**ossobuco**, taglio importante (di manzo, vitello, maiale, tacchino o agnello che sia) giustamente rivalutato grazie all'uso di ingredienti gourmet. Ma è il **pollo** ad essere il più economico, versatile e gustoso, tanto che l'apposita mini-guida "Taglia e cuoci" vi consentirà di usarne tutte le parti tutte - ma proprio tutte - con la cottura migliore. Purché scegliate polli felici e biologici, possibilmente da allevamenti etici, senza antibiotici! Il salvacena (o salvamerenda)? Un appetitoso **strudel salato**, ovvero un po' di sfoglia da riempire ad arte con quel che c'è o è rimasto in pentola. Piccola spesa e grande resa per i **cremosi dessert al cucchiaio**, ma anche per le fantasie di **crêpes dolci**, compresa l'idea più "wow" di tutte: la **millefoglie di crêpes** (rigorosamente avanzate) con soffice crema alla panna e ricotta, e una cascata di frutti di bosco. Un colpo d'occhio e una golosità senza pari da fare in quattro e quattr'otto. All'interno, **facil-ISSIMA**, il maxi inserto dal titolo "**Legumi a tutto pasto**", perfetto per godersi i protagonisti dell'orto di stagione nei modi più gustosi. La cucina non è mai stata più "FACILE" di così!

La Redazione

sommario

In slitta al **Parco Nazionale dello Stelvio**

MARCOPOLO

È in edicola il numero di febbraio di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Londra**: i quartieri emergenti, le nuove aperture in centro, gli indirizzi più cool da scoprire. Un itinerario a **Modena**, tra capolavori d'arte come il Duomo e le osterie veraci, dove provare la cucina gustosa, a cominciare dai tortellini. **Montagna**: le ultime novità, tendenze e attività per la Settimana bianca. **Terme in treno**: gli stabilimenti termali più belli d'Italia da raggiungere comodamente su rotaie. **Carciofi**: le varietà più buone e i ristoranti dove provarle, da Nord a Sud. Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

86

92

98

102

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Antonella Aravini, Simona Ferri

RICETTE
M. Bianchessi, M. Chinappi, G. Gandino, C. Lunardini, A. Orazi, A. Palmieri,M. Piccheri, V. Perin, G. Steffanina, S. M. Teutonico, S. Zecca

FOTO
A. Adams, E. Andreini, A. Aravini, F. Brambrilla, R. Caucci, S. Censi, E. De Santis, M. Della Pasqua, A. Orazi, V. Repetto, S. Rossi, S. Serrani, M. Sjöberg, E. Vasco, S. Zecca

FOTO COVER
Ambra Orazi

PUBBLICITÀ
DIREZIONE COMMERCIALE
Sede Milano: Via Bisceglie 76
20152 Milano - tel. 02.124120788
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
alma.pubblicita@almamail.tv

STAMPA: MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (Pd)

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 2 - Anno IV - 2020
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile Cucina

FINITO DI STAMPARE GENNAIO 2019

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

FILA e FONDI

Dai ghiotti e irresistibili fritti "in carrozza", rivisitati in chiave attuale e gourmet, ai filanti calzoni farciti con formaggi, salumi e verdure. 5 scrigni di gusto, da leccarsi le dita!

5 fritti golosi

In carrozza

Medaglioni speck e brie in carrozza

Ingredienti per 4 persone
8 **fette di pancarrè**
100 g di **speck a fettine** • 200 g di **brie**
6 **uova** • 1/2 bicchiere di **latte**
pangrattato • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il brie a fette regolari e distribuitelo su 4 fette di pancarrè; sistemate sopra le fette di speck e chiudete bene con le altre fette di pane premendo bene i bordi. • **Sbattete** le uova in una ciotola con il latte e un pizzico di sale. • **Passate** i sandwich prima nelle uova e poi nel pangrattato, e ripetete l'operazione creando una doppia panatura. Fate riposare in frigo per 20 minuti. • **Friggete** i sandwich panati in olio di semi ben caldo e, quando saranno dorati e croccanti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

Stupite tutti con 2€

Quadrotti in carrozza con crauti fontina e senape

Ingredienti per 6 quadrotti
8 **fette di pancarrè** • 200 g di **cavolo cappuccio** • 1 **cipolla** • 1 foglia di **alloro** • 1/2 bicchiere di **aceto**
1 bicchiere di **brodo vegetale**
200 g di **fontina a fettine** • 6 **uova**
1/2 bicchiere di **latte** • **pangrattato**
senape • **olio di semi di arachide**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Per i crauti:** tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio e l'alloro. • **Aggiungete** il cavolo cappuccio, tagliato finemente, e fate rosolare per qualche minuto. • **Sfumate** con circa 1/2 bicchiere di brodo caldo, abbassate la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 40 minuti (se necessario, bagnate con il brodo restante). Regolate di sale. Quando il cavolo cappuccio sarà quasi cotto, bagnate con l'aceto e proseguite la cottura. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Ricavate** con un coppapasta quadrato 12 quadrotti di pancarrè di circa 7-8 cm di lato. • **Spalmate** 6 quadrotti con un po' di senape e distribuite sopra i crauti. Aggiungete la fontina, sempre coppata, e chiudete con gli altri quadrotti di pane premendo bene i bordi. • **Passate** i quadrotti prima nelle uova, sbattute con un pizzico di sale, e poi nel pangrattato, e ripetete l'operazione creando una doppia panatura.
• **Mettete** in frigo e fate riposare per circa 30 minuti. • **Friggete** i quadrotti in olio di semi ben caldo e, quando saranno dorati e croccanti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli subito.

Lo sapevate che?

La "carrozza" della "mozzarella in…", si chiamava così perché le fette di pane che fungevano da tenero involucro, tonde com'erano, ricordavano le ruote di una carrozza. Quando poi invalse l'uso del pancarrè (carré = quadrato), il nome in carrozza, per consuetudine, rimase.

Calzoni super ghiotti

fritti in 5 minuti

Calzone fritto con mortadella e pistacchi

Calzone fritto con mortadella e pistacchi

Ingredienti per 4 persone
350 g di **farina 0** • 150 g di **semola di grano duro** • 12 g di **lievito di birra fresco** • 280 ml di **acqua**
30 ml di **olio extravergine di oliva**
7 g di **sale** • 325 g di **mozzarella**
300 g di **mortadella**
30 g di **pistacchi salati già sgusciati**
olio di semi di arachide
Vi servono inoltre: **farina 0**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Miscelate** le farine. Sciogliete il lievito nell'acqua a temperatura ambiente, quindi versate a pioggia le farine e iniziate ad amalgamare; unite l'olio e infine il sale, e proseguite a impastare fino a ottenere un composto elastico e omogeneo. • **Formate** una palla, trasferitela in una ciotola, leggermente unta, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per circa un'ora in luogo riparato. • **Trasferite** l'impasto su un piano di lavoro infarinato e schiacciatelo delicatamente con i polpastrelli. Avvolgetelo su se stesso, in modo da formare un cilindro, e tagliatelo in porzioni da 150-180 g l'una. • **Formate** tanti panetti e disponeteli su un tagliere infarinato, ben distanziati l'uno dall'altro. • **Ungete** la superficie con un filo di olio, copriteli con un foglio di pellicola trasparente e fateli riposare per 40-45 minuti in luogo riparato. • **Tagliate** la mozzarella a cubetti, raccoglieteli in un colapasta e fate colare il liquido in eccesso. Tritate separatamente la mortadella e i pistacchi. • **Schiacciate** i panetti di impasto con i polpastrelli, così da ottenere tanti dischetti da circa 15 cm di diametro. • **Distribuite** la mozzarella, la mortadella e la granella di pistacchi su metà dischetto. Coprite con l'altra metà, così da realizzare una mezzaluna, e sigillate bene i bordi. • **Scaldate** in una padella abbondante olio di semi e friggetevi i calzoni, massimo due alla volta. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

Calzone mediterraneo con pomodorini olive feta e cipolla

Ingredienti per 4 persone
600 g di **pasta per pizza**
350 g di **pomodorini** • 200 g di **feta**
200 g di **olive nere snocciolate**
1 rametto di **origano** • 1 **cipolla**
Vi servono inoltre: **olio di semi di arachide** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini e tagliateli a spicchi; trasferiteli in una ciotola, unite la cipolla a fettine, le olive a rondelle e la feta a cubetti. • **Condite** con un filo di olio, l'origano tritato e un pizzico di sale, e mescolate. • **Tagliate** la pasta per pizza in tanti panetti da circa 150 g l'uno e schiacciateli con i polpastrelli, così da ottenere tanti dischetti da circa 15 cm di diametro. • **Distribuite** il ripieno su metà dischetto, coprite con l'altra metà e sigillate bene i bordi. • **Scaldate** in una padella abbondante olio di semi e friggetevi i calzoni, massimo due alla volta. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

Calzone napoletano con ricotta e salame

Ingredienti per 4 persone
500 g di **farina 0** • 12 g di **lievito di birra fresco** • 280 ml di **acqua**
20 ml di **olio extravergine di oliva** • 7 g di **sale**
250 g di **salame napoletano**
150 g di **provola dolce**
300 g di **ricotta vaccina**
80 g di **grana grattugiato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **pepe**
Vi servono inoltre: **farina 0**
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito nell'acqua, versate a pioggia la farina, unite l'olio e il sale, e amalgamate fino a ottenere un composto elastico e omogeneo.
• **Formate** una palla, trasferitela in una ciotola, leggermente unta, coprite con pellicola trasparente e fate lievitare per circa un'ora in luogo riparato.
• **Trasferite** l'impasto su un piano di lavoro infarinato e schiacciatelo con i polpastrelli. Avvolgetelo su se stesso, in modo da formare un cilindro, e tagliatelo in porzioni da 150-180 g l'una. • **Formate** tanti panetti e disponeteli su un tagliere infarinato. Ungete la superficie con un filo di olio, copriteli con pellicola trasparente e fateli riposare per 45 minuti in luogo riparato.
• **Amalgamate** in una ciotola la ricotta con il grana, una macinata di pepe e del prezzemolo tritato; aggiungete la provola e il salame, tagliati a cubetti, e amalgamate. • **Schiacciate** i panetti di impasto con i polpastrelli, così da ottenere tanti dischetti da circa 15 cm di diametro. • **Distribuite** la farcia su metà dischetto, quindi coprite con l'altra metà, così da formare una mezzaluna, e sigillate bene i bordi. • **Scaldate** in una padella abbondante olio di semi e friggetevi i calzoni, massimo due alla volta. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

Lasagne super golose

Grande primo piatto della tradizione gastronomica italiana le lasagne, preparate con la sfoglia pronta all'uso e arricchite da farce succulente, mettono tutti d'accordo per bontà e facilità di preparazione

5 ghiotte preparazioni

Stupite tutti con 4€

Lasagne gialle verza e salsiccia con besciamella al vino

Tips & Tricks

Quando preparate la besciamella, non dimenticate di unire 2 cucchiaini circa di zucchero. Servirà a smorzare l'acidità del vino.

Lasagne gialle verza e salsiccia con besciamella al vino

Ingredienti per 6-8 persone
250 g di **lasagne fresche all'uovo**
500 g di **salsiccia tipo luganega**
1 **cavolo verza** • 2 bustine di **zafferano in polvere** • **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **burro** • **sale**
Per la besciamella al vino: 300 ml di **vino rosso corposo** • 400 ml di **acqua**
70 g di **burro** • 70 g di **farina**
2 cucchiaini di **zucchero** • **noce moscata**
sale e pepe

Preparazione
• **Per la besciamella:** versate in un pentolino l'acqua e il vino, e fate scaldare sul fuoco. Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite la farina, tutta in una volta, e mescolate energicamente con una frusta. • **Versate** nella casseruola la miscela di acqua e vino, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere una besciamella densa. Spegnete, unite lo zucchero (**foto 1**), salate, pepate, profumate con la noce moscata e fate raffreddare. • **Mondate** la verza e sbollentate le foglie in acqua bollente e leggermente salata. • **Scolatele** su un canovaccio e tenete da parte. Scaldate un filo di olio in una padella, unite la salsiccia, spellata e sgranata, e fate rosolare per qualche minuto (**foto 2**). • **Sciogliete** le bustine di zafferano in 1 l circa di acqua salata e portate a bollore. Spegnete e mettete le sfoglie di pasta all'uovo in infusione per qualche minuto (**foto 3**). Scolatele e lasciatele asciugare. • **Imburrate** una pirofila e velate il fondo con un po' di besciamella al vino. Disponete un primo strato di lasagne, farcite con la besciamella, la salsiccia sbriciolata, una foglia di verza e abbondante parmigiano (**foto 4**). • **Proseguite** in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con la besciamella al vino e il parmigiano grattugiato. • **Infornate** a 200 °C per circa 20 minuti. Sfornate e servite.

Lasagne fatte in casa!

Disponete **220 g di farina di tipo 1** e **50 g di semola** a fontana, unite al centro **3 uova** e impastate energicamente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo; dategli forma di palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia sottile (con la macchinetta per la pasta o con un matterello), e ricavate tanti rettangoli lunghi 15 cm e larghi 7,5 cm.

Lasagne in piedi speck radicchio e patate

Ingredienti per 4 persone
250 g di **lasagne fresche all'uovo**
250 g di **besciamella** • 1 cespo di **radicchio** • 4/5 **patate già lessate**
100 g di **speck in un'unica fetta**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
noce moscata

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e passatele ancora calde allo schiacciapatate. Raccogliete la purea in una ciotola, condite con un filo di olio, profumate con un pizzico di noce moscata e regolate di sale e di pepe. Tenete da parte. • **Mondate** il radicchio e tagliatelo a julienne. Scaldate un filo di olio in una padella, unite lo speck, tagliato a listerelle, e fatelo rosolare per qualche minuto. • **Aggiungete** quindi il radicchio, salate, pepate e portate a cottura. • **Velate** il fondo di una pirofila con un po' di besciamella, Scottate le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio pulito. • **Disponete** le sfoglie sul piano di lavoro e stendete su ciascuna un cucchiaio di ripieno di patate e uno di radicchio e speck. • **Arrotolate** le sfoglie e lasciatele riposare per qualche minuto; quindi tagliate i rotolini ottenuti realizzando tanti piccoli cilindri. • **Sistemate** i cilindri in piedi in una pirofila e coprite con la besciamella rimasta. • **Spolverizzate** con abbondante parmigiano grattugiato. • **Infornate** a 200 °C per circa 20 minuti, o fino a doratura. Sfornate e servite.

Lo sapevate che?

Le lasagne il giorno dopo sono ancora più buone. Gli ingredienti infatti si amalgamano meglio e i sapori si armonizzano.

2€ a porzione

Lasagnette ▲ in guscio di pelati con salsiccia e scarola

Ingredienti per 4 persone
450 g di **lasagne fresche all'uovo**
250 g di **besciamella** • 2 lattine di **pelati** da 400 g • 1 cespo di **scarola**
300 g di **salsicce** • **vino bianco**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la sfoglia in quadrati più o meno delle dimensioni delle pirofile individuali. Lessateli per 1-2 minuti in acqua bollente e salata, scolateli, passateli in una ciotola di acqua fredda e asciugateli su un canovaccio. • **Fate rosolare** le salsicce a tocchetti in una padella con poco olio. Sfumate con 1/2 bicchiere di vino, aggiungete la scarola, tagliata a listerelle, e lasciate insaporire per qualche minuto. Scolate i pelati, salateli, pepateli e tagliateli a metà. • **Foderate** il fondo e i bordi delle pirofile individuali con i pelati, in modo da formare una sorta di guscio. • **Distribuite** uno strato di lasagne, continuate con un po' di besciamella e proseguite con salsicce e scarola. • **Coprite** con altre lasagne e ripetete la sequenza degli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con salsicce e scarola. • **Spolverizzate** con il parmigiano, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Una volta a cottura, levate, lasciate intiepidire per 5 minuti, portate in tavola e servite.

Lasagna bicolore al ragù di coniglio

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **lasagne fresche all'uovo**
250 g di **lasagne fresche agli spinaci**
Per il condimento: 500 g di **besciamella**
4 dl di **brodo di carne**
700 g di **polpa di coniglio disossata**
4,5 dl di **vino bianco** • 2 **cipolle**
2 coste di **sedano**
2 **carote** • 1 rametto di **timo**
1 rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo
di **salvia** • 3 bacche di **ginepro**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** i due tipi di lasagne per 1-2 minuti in acqua bollente e leggermente salata. Scolatele, passatele in una ciotola di acqua fredda e stendetele ad asciugare su un canovaccio. • **Tagliate** la polpa di coniglio a dadini piccoli. Tritate 1 cipolla, 1 costa di sedano e 1 carota. • **Raccogliete** tutto in una ciotola capiente, profumate con metà delle erbe aromatiche, tritate, e le bacche di ginepro; bagnate con 4 dl di vino, mescolate, trasferite in frigo e lasciate marinare per almeno 2 ore. • **Tritate** quindi finemente gli odori rimasti e fateli appassire in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** le erbe aromatiche restanti, tritate, e la dadolatina di coniglio, scolata dalla marinatura, e fate rosolare per 10 minuti. • **Sfumate** con il vino rimasto, aggiungete il brodo di carne, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco lento per circa 1 ora. Regolate di sale e di pepe, poi levate e tenete da parte. • **Velate** una pirofila con un po' di besciamella e disponete uno strato di lasagne gialle. Coprite con altra besciamella e continuate con il ragù preparato. • **Spolverizzate** con un po' di parmigiano grattugiato, continuate con uno strato di lasagne verdi e ripetete la sequenza fino a esaurire gli ingredienti, terminando con abbondante parmigiano. • **Mettete** in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Una volta a cottura, levate, lasciate riposare per 5 minuti, portate in tavola e servite.

Lasagnette ▾ dell'orto

Ingredienti per 4 persone
450 g di **lasagne secche all'uovo**
100 g di **taccole** • 100 g di **fagiolini**
2 **carote** • 2 **zucchine** • 2 **cipollotti**
250 g di **besciamella** • 1 ciuffo di **basilico**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scottate** le lasagne in acqua bollente e leggermente salata. Scolatele, passatele in una ciotola di acqua fredda e stendetele ad asciugare su un canovaccio. • **Pelate** le carote, spuntate le zucchine e tagliate tutto a bastoncini. Lavate taccole e fagiolini, spuntateli e tagliateli a pezzetti.
• **Tritate** i cipollotti e fateli soffriggere in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** gli ortaggi preparati e fateli cuocere al dente: al termine dovranno risultare croccanti. Regolate di sale, pepate e mescolate. • **Velate** le pirofile individuali con un po' di besciamella, distribuite uno strato di lasagne, coprite con altra besciamella e proseguite con uno strato di ortaggi e un po' di parmigiano.
• **Continuate** con altre lasagne e ripetete la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con ortaggi e parmigiano. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per una ventina di minuti. Levate, profumate con qualche fogliolina di basilico e servite.

SEI ERRORI DA NON FARE

LE LASAGNE DELLA DOMENICA: gli errori da non fare per prepararle a regola d'arte

1 NO ALLA CARTA FORNO. L'umidità della sfoglia e del condimento bagna la carta che rischia di diventare così un tutt'uno con l'ultimo strato. Per evitare spiacevoli imprevisti, ungete la teglia con una noce di burro o un filo di olio, o velatela con la besciamella o il ragù.

2 OCCHIO AI CONDIMENTI! Non devono essere troppo liquidi. Lasagne "acquose" o brodose non riscuotono certo successo. Per aggiustare eventualmente la consistenza di una besciamella o di un ragù sbagliati, aggiungete alla prima un cucchiaio di farina e fate restringere il sugo su fiamma dolce.

3 NON LESINATE CON LA FARCIA! Siate generosi con il condimento, anche lungo i bordi. Questi ultimi sono infatti i primi a seccarsi facilmente in forno, risultando poi spiacevoli al palato.

4 PRIMA DI INFORNARE. Non farcite MAI l'ultimo strato con troppa besciamella, otterreste una patina scura e bruciacchiata. Abbondate, ove previsto, con il ragù, e farcite con un paio di cucchiai di besciamella, non di più. Spolverizzate poi con il parmigiano.

5 NON DIMENTICATE IL GRILL. Nella cottura delle lasagne, sono fondamentali gli ultimi 10-15 minuti, quando l'ultimo strato diventa dorato e goloso.

6 VERDURE? SÌ, GRAZIE, MA NON A CRUDO. Prima di farcire la sfoglia con le verdure, ricordate di sbollentarle per qualche minuto o di saltarle in padella. Se la tipologia lo prevede, fate le verdure a pezzetti piccoli prima di cuocerle, in modo da ottenere una farcia omogenea.

PIACERI DELLA CARNE

■ Tagli e cotture, 6 scuole di cucina e un ampio ricettario per arrosti di carne gustosi e perfetti: da quelli in tegame a quelli in crosta al forno, dagli stufati agli arrotolati e ai ripieni, tutti con le salsine e gli accompagnamenti giusti

■ Capitolo per capitolo: nel primo, manzo, vitello e vitellone per piatti raffinati o rustici, ma sempre succulenti, con intingoli e contorni sfiziosi

■ Nel secondo, ricette a base di carne di suino domestico (il maiale) e di suino selvatico (il cinghiale), dalle più delicate alle più "robuste".

■ Il terzo capitolo ci porta alla scoperta di gusti e sapori intensi, come quelli dell'agnello e delle carni selvatiche di cacciagione e di selvaggina, di fagiani e di quaglie.

■ Nel quarto capitolo, gli arrosti più ruspanti, quelli degli animali da cortile come oche, anatre, polli, capponi, tacchini, faraone e conigli.

IN EDICOLA!

Integralmente *buone*

Ricche di fibre, dall'alto potere saziante, le paste integrali sono buone e fanno bene. In accoppiata vincente con sughetti vegetali o condimenti ricchi e corposi, si trasformano poi in piatti da veri gourmet

5 piatti "unici"

Penne con broccoletti e uovo fritto

◂Penne con broccoletti e uovo fritto

Ingredienti per 4 persone
380 g di **penne integrali**
2 cespi di **broccoli siciliani**
4 **uova** • 1 spicchio di **aglio**
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** i broccoli, sciacquateli accuratamente sotto l'acqua corrente fredda e ricavatene le cimette.
• **Lessate** le cimette di broccolo in acqua bollente e leggermente salata per una decina di minuti, quindi aggiungete la pasta, mescolate e fate cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
• **Fate rosolare** nel frattempo l'aglio in una padella capiente con un filo di olio; scolate la pasta e i broccoli al dente, e trasferiteli in padella (tenete da parte l'acqua di cottura).
• **Mantecate** per qualche minuto su fiamma vivace, mescolando e bagnando con qualche cucchiaio di acqua di cottura. In un'altra padella fate scaldare un filo di olio e friggetevi le uova, aiutandovi con dei coppapasta per tenerle separate e dare loro una forma regolare. • **Distribuite** la pasta nei piatti da portata e adagiate sopra un uovo fritto. Spolverizzate con abbondante pecorino, profumate con una macinata di pepe e servite.

Spaghetti di farro con crema di zucca e burrata

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti integrali di farro**
2 **burratine** da 100 g l'una
300 g di **zucca già pulita** • 1/2 **cipolla**
1 **patata** • 200 ml di **latte** • 1 noce di **burro** • 40 g di **parmigiano grattugiato**
1 rametto di **rosmarino** • **noce moscata**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** la patata e tagliatela a cubetti. Sbucciate la cipolla e affettatela finemente. Tagliate a cubetti la zucca. • **Fate sciogliere** il burro in una casseruola dai bordi alti; unite la zucca, la cipolla e la patata, e fatele rosolare per qualche minuto.
• **Versate** il latte, salate, incoperchiate e fate cuocere a fiamma medio-bassa finché le verdure non risulteranno morbide e il fondo di cottura ridotto. Spegnete e fate intiepidire, quindi frullate con un mixer a immersione. • **Aggiungete** il parmigiano, un pizzico di noce moscata e di pepe, correggete eventualmente di sale e frullate nuovamente fino a ottenere una crema liscia e morbida. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela e conditela con tre quarti di crema di zucca. Impiattate la pasta e guarnite con la crema di zucca restante.
• **Profumate** con un po' di rosmarino e adagiate, sopra ogni piatto, mezza burratina. • **Ultimate** con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

Stupite tutti con 4€

Cosa vi serve?

MISURA
Spaghetti integrali.
500 g. **€ 1,39**.

LA MOLISANA
Penne rigate integrali.
500 g. **€ 1,39**.

CRAI
Fusilli integrali.
500 g. **€ 0,99**.

BIONDA SPIGA
Spaghetti integrali.
500 g.
€ 0,69.

Elicoidali di farro con mascarpone cicoria e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **elicoidali di farro integrale**
100 g di **mascarpone**
300 g di **salsiccia fresca di prosciutto**
300 g di **cicoria già pulita**
1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** la cicoria in acqua bollente e leggermente salata per una decina di minuti, quindi scolatela e tenetela da parte. • **Fate rosolare** lo spicchio di aglio, sbucciato e schiacciato, con un filo di olio. Unite la salsiccia, spellata e sgranata con i rebbi di una forchetta, e fatela dorare su fiamma vivace. • **Sfumate** con il vino, quindi aggiungete la cicoria, spezzettata grossolanamente, profumate con un pizzico di peperoncino e fate insaporire per qualche minuto. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e trasferitela nella padella con il condimento. • **Bagnate** con un mestolino di acqua di cottura e aggiungete il mascarpone, quindi spegnete e mantecate. Impiattate e servite.

0,80€ a porzione

Penne di farro con verza patate e fontina

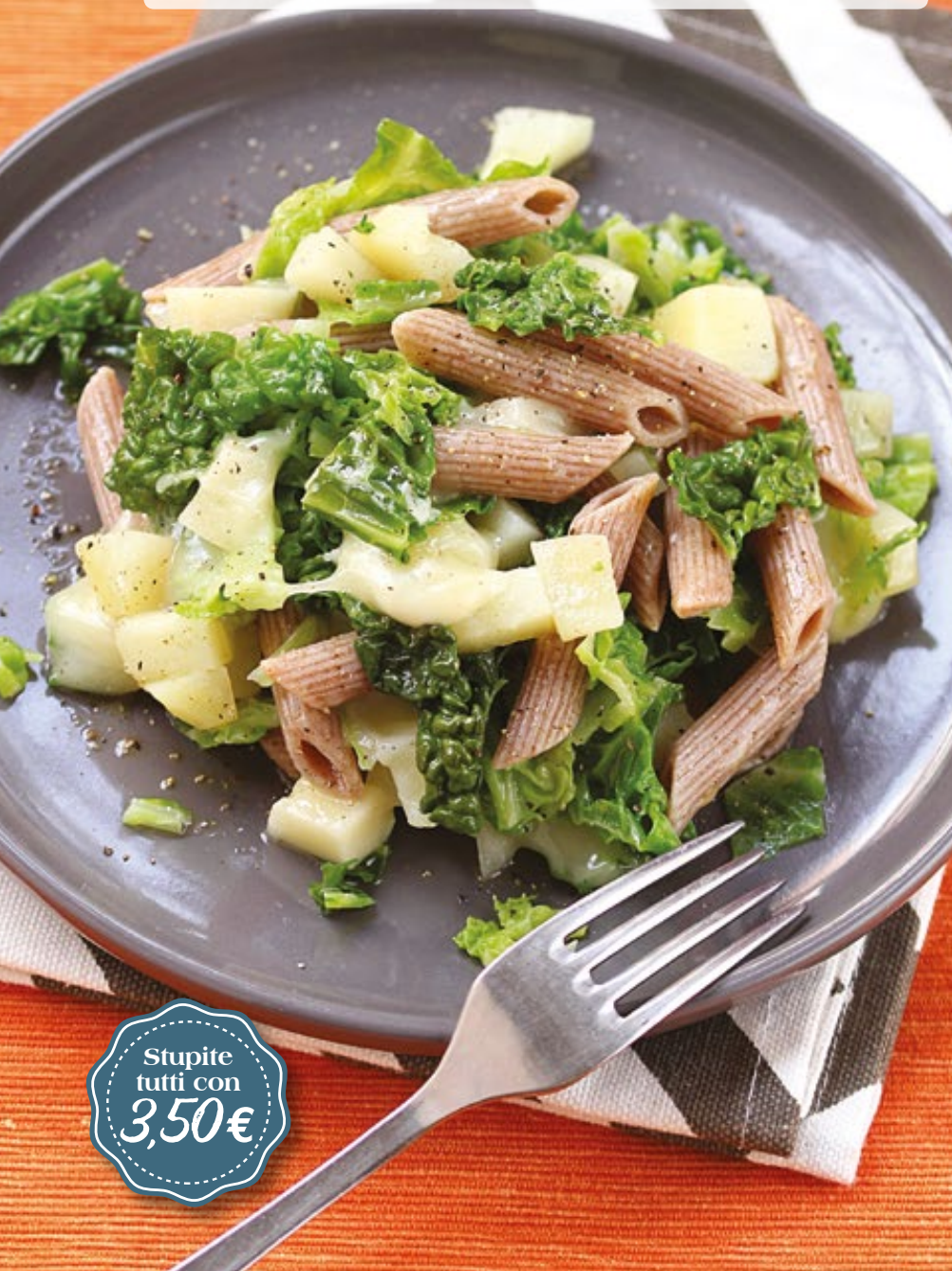
Ingredienti per 4 persone
320 g di **penne integrali di farro**
100 g di **fontina** • 1/2 cespo
di **cavolo verza** • 2 **patate medie**
1 spicchio di **aglio** • 30 g di **burro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Rimuovete** il torsolo della verza ed eliminate le coste; sciacquatela accuratamente sotto l'acqua corrente fredda e poi tagliate le foglie a listerelle. • **Sbucciate** le patate e tagliatele a cubetti. Lessate la verza e le patate in abbondante acqua leggermente salata per una decina di minuti. Trascorso il tempo, aggiungete la pasta e proseguite la cottura per il tempo indicato sulla confezione. • **Fate rosolare** intanto l'aglio, pelato e schiacciato, con il burro in una capiente padella. • **Scolate** la pasta e le verdure al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura, trasferitele in padella e mantecate su fiamma vivace bagnando con qualche cucchiaio di acqua di cottura. • **Spegnete**, unite due terzi della fontina, tagliata a cubetti, e mescolate velocemente. • **Impiattate** e completate con qualche cubetto di fontina e un filo di olio a crudo. • **Profumate** con una macinata di pepe e servite.

Stupite tutti con 3,50€

Fusilli con cavolfiore noci e gorgonzola▼

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli integrali** • 1 cespo
di **cavolfiore** • 200 g di **gorgonzola piccante** • 1 spicchio di **aglio**
40 g di **gherigli di noce**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Rimuovete** le foglie più esterne del cavolfiore, ricavatene le cimette e sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente fredda. • **Lessate** le cimette di cavolfiore in acqua bollente e leggermente salata per una decina di minuti, quindi aggiungete la pasta e fate cuocere per il tempo indicato sulla confezione. • **Fate rosolare** intanto l'aglio, schiacciato, in una padella capiente con un filo di olio; scolate la pasta e il cavolfiore al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura, e trasferiteli in padella. • **Mantecate** per qualche minuto su fiamma vivace, bagnando con qualche cucchiaio di acqua di cottura, e poi spegnete. • **Aggiungete** il gorgonzola, tagliato a cubetti, e i gherigli di noce, tritati grossolanamente, e amalgamate accuratamente. • **Distribuite** la pasta nei piatti da portata, quindi ultimate con un po' di prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Chi ha ORECCHIETTE per intendere...

Confezionate con acqua e farina, le orecchiette sono tra i capisaldi della cucina mediterranea. Grazie al tipico formato a conchiglie e alla superficie porosa, trattengono alla perfezione tutto il condimento

7 ricette acqua e farina

Cosa vi serve?

BARILLA
Orecchiette secche
500 g. *€0,79*.

IL PASTAIO DI MAFFEI
Orecchiette fresche
250 g . *€1,15*.

CRAI
Orecchiette secche
500 g. *€1,59*.

DIVELLA
Orecchiette baresi
500 g. *€1,46*.

Orecchiette alle cime di rapa

Ingredienti per 4 persone
300 g di **semola di grano duro**
150 g di **acqua calda** (quasi bollente)
300 g di **cime di rapa già pulite**
1 spicchio di **aglio** • 2 **acciughe dissalate e diliscate** • 1 **peperoncino** • **mollica di pane** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Impastate** la semola con l'acqua fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciatela riposare per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, prelevate piccole porzioni di impasto.
• **Arrotolatele** formando tanti cordoncini spessi 5-6 mm. Tagliateli a pezzetti lunghi 1 cm, premeteli con la punta del coltello e girateli sul pollice per dare la forma tipica dell'orecchietta. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite le acciughe e lasciatele cuocere per 1 minuto. • **Lessate** le cime di rapa insieme alle orecchiette in acqua salata; a tre quarti di cottura, scolate tutto e trasferite in padella. • **Aggiungete** il peperoncino, tritato, e padellate per qualche minuto. Cospargete con la mollica di pane, tostata in forno e tritata, e servite.

Orecchiette broccoli e baccalà

Ingredienti per 4 persone
500 g di **orecchiette fresche**
500 g di **broccoli** • 200 g di **baccalà già ammollato** • 100 g di **pomodori secchi** • 2 spicchi di **aglio peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i broccoli e sciacquateli sotto l'acqua corrente. In una padella fate rosolare gli spicchi di aglio con un filo di olio. • **Unite** i broccoli e fateli saltare velocemente. Regolate di sale e profumate con un pizzico di peperoncino. • **Aggiungete** il baccalà sminuzzato e lasciate cuocere. Nel frattempo, lessate le orecchiette in acqua bollente (non salata) per circa 3 minuti. • **Bagnate** il baccalà con un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta, scolate le orecchiette e unite anche queste in padella. • **Terminate** la cottura della pasta (se necessario, aggiungete ancora un pochino di acqua), spegnete e impiattate. Guarnite con i pomodori secchi tagliati a listerelle sottili e servite.

Orecchiette ▲ con radicchio feta e noci

Ingredienti per 4 persone
320 g di **orecchiette** • 2 cespi di **radicchio di Treviso** • 130 g di **feta sbriciolata**
5-6 cucchiai di **gherigli di noce tritati**
1 cucchiaio di **basilico tagliuzzato**
1 spicchio di **aglio tritato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** il radicchio e sfogliatelo. Lavate accuratamente le foglie sotto l'acqua corrente, asciugatele con un panno pulito e tagliatele a listerelle. • **Tostate** in una padella già calda i gherigli di noce per 5 minuti a fuoco moderato. • **Scaldate** tre cucchiai di olio in un'altra padella e fate saltare il radicchio per 2-3 minuti, fino a quando sarà leggermente appassito. Spegnete e tenete da parte. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, conservando una tazza di acqua di cottura, e aggiungetela al radicchio con l'aglio tritato, 3/4 delle noci tostate, il basilico e metà feta. • **Amalgamate** con un cucchiaio di legno, aggiungete un po' dell'acqua di cottura della pasta e ultimate la cottura. Salate leggermente e pepate. • **Impiattate**, guarnite con le noci e il formaggio restanti, e servite.

Orecchiette con fontina ed erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
400 g di **orecchiette fresche**
150 g di **erbette fresche miste**
1 spicchio di **aglio** • 40 g di **burro**
150 g di **fontina** • 1 mazzetto di **salvia**
2 rametti di **timo** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le erbette e spezzettatele grossolanamente. Lessate le orecchiette in acqua bollente e leggermente salata, e gli ultimi 5 minuti unite le erbette. • **Fate soffriggere** nel frattempo in una padella l'aglio con il burro, la salvia e il timo. Trascorso il tempo di cottura, scolate le orecchiette e le erbette in una zuppiera. • **Cospargete** con la fontina, grattugiata a julienne, e mantecate.
• **Versate** sopra il burro aromatizzato spumeggiante, mescolate e servite subito.

Orecchiette con cicoria e briciole di pane

Ingredienti per 4-6 persone
320 g di **orecchiette** • 2 mazzi di **cicoria già mondata** • 3 spicchi di **aglio tritati** • 4 **filetti di acciuga sott'olio**
1/2 cucchiaino di **peperoncino tritato**
100 g di **parmigiano grattugiato**
170 g di **mollica di pane sminuzzata finemente** • 2 noci di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** la cicoria in abbondante acqua salata per circa 10-15 minuti, fino a quando risulterà tenera.
• **Scolatela**, tenendo circa 1 tazza di acqua di cottura, fatela raffreddare e strizzatela bene. Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio, aggiungete la mollica di pane e, mescolando spesso, fatela tostare. • **Aggiungete** 1/3 di aglio tritato e mescolate, cuocendo per altri 3 minuti. Salate, pepate, trasferite il tutto in un piatto, rivestito con carta assorbente da cucina, e lasciate raffreddare.
• **Scaldate** il burro e un filo di olio in una padella, aggiungete le acciughe, il peperoncino e l'aglio rimasto, e fate rosolare. • **Unite** la cicoria e metà tazza dell'acqua di cottura, e fate cuocere per 4 minuti. Salate e pepate. • **Lessate** la pasta in acqua salata, scolatela al dente, tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura, trasferitela nella padella con la cicoria e fate saltare.
• **Aggiungete** l'acqua di cottura della pasta e mescolate a fuoco vivace. In una ciotola amalgamate il parmigiano al pane tostato. • **Impiattate**, condite con un filo di olio e le briciole di pane al parmigiano, e servite.

pronte in 20 minuti

Orecchiette ▲ con finocchio e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **orecchiette** • 4 **finocchi**
250 g di **salsiccia piccante** • 1 **cipolla dorata tritata** • 2 spicchi di **aglio tritati**
1 bicchierino di **vino bianco secco**
8 **pomodori secchi sott'olio sgocciolati e tritati** • 4-5 cucchiai di **prezzemolo tritato**
130 g di **grana grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i finocchi, eliminando le parti più esterne e dure, sciacquateli con cura e tagliateli a spicchi sottili. • **Sistemateli** in un solo strato in una teglia, rivestita con carta forno, irrorateli con due cucchiai di olio, salate, pepate e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. • **Scaldate** due cucchiai di olio in una padella, aggiungete la salsiccia, spellata e sgranata, e la cipolla tritata, e cuocete per 5-6 minuti a fuoco vivace. • **Unite** l'aglio tritato, mescolate, bagnate con il vino e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori secchi e il prezzemolo. • **Lessate** nel frattempo la pasta in abbondante acqua leggermente salata. • **Scolatela** al dente, tenendo da parte una tazza del liquido di cottura, e versatela in padella. Unite i finocchi arrosto e 90 g di grana. • **Amalgamate** con cura e, se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta. • **Cospargete** con il grana rimanente e servite subito.

Tips & Tricks

Quando pulite la zucca, non buttate via i semi! Tostateli in forno a 200 °C fino a doratura e utilizzateli, salati o al naturale, per arricchire insalate o come semplice spuntino.

Orecchiette con dadolata di zucca e pancetta

Ingredienti per 4 persone

320 g di **orecchiette** • 60 g di **pancetta affumicata a dadini** • 300 g di **polpa di zucca a dadini** • 1 **scalogno tritato** 1 **carota a dadini** • 1 costa di **sedano a dadini** • 1 spicchio di **aglio tritato** 1 bicchiere di **vino bianco** 2 g di **zafferano in polvere** • 1 cucchiaio di **timo tritato** • 2 cucchiaini di **erba cipollina sforbiciata** • 2 **tuorli** • 6 cucchiai di **pecorino romano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente, tenendo da parte una tazza dell'acqua di cottura, e versatela in una terrina. • **Conditela** con un filo di olio, mescolate, coprite e tenete da parte. Fate rosolare in una padella i dadini di pancetta con un filo di olio; prelevate la pancetta con un mestolo forato, sistematela su un piatto, rivestito con carta assorbente da cucina, e tenete da parte. • **Fate soffriggere** in un'altra padella lo scalogno con un filo di olio. Aggiungete la carota, il sedano e l'aglio, e fate rosolare per 2 minuti; salate e pepate. • **Aggiungete** la zucca e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti. Sfumate con il vino, aggiungete lo zafferano e fate cuocere fino a quando il liquido sarà evaporato e la zucca ammorbidita. • **Unite** le orecchiette e la pancetta in padella, e mescolate sino a quando saranno ben amalgamate. • **Abbassate** la fiamma, insaporite con le erbe aromatiche e mescolate. In una ciotola sbattete i tuorli con l'acqua della pasta tenuta da parte. Versate il composto sopra la pasta e mescolate. • **Cospargete** con 4 cucchiai di pecorino e amalgamate. Impiattate, irrorate con un filo di olio, cospargete con il pecorino rimasto e guarnite con le erbe aromatiche.

Tutte escono col buco

Taglio di carne succulento, l'ossobuco viene esaltato al meglio da cotture lente e prolungate, che rendono la carne tenera e gustosa

6 ossibuchi

Tips & Tricks

Prima di cuocere gli ossibuchi, praticate qualche incisione intorno alla carne, per evitare che si arricci con il calore.

Il protagonista

L'**ossobuco** si ottiene dal taglio di carne, solitamente bovina, chiamato muscolo posteriore o muscolo anteriore o geretto. Gli ossibuchi migliori sono quelli alla metà del muscolo, dove l'osso ha una ricca dotazione di midollo e dove soprattutto è proporzionato il rapporto tra carne e connettivo.

Ossobuco di vitello con risotto allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
8 **ossibuchi di vitello** • 200 g di **riso vialone nano** • 1 costa di **sedano** 1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 bicchiere di **vino bianco** • **farina** • **brodo vegetale** • 3 g di **zafferano in polvere** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella con un filo di olio gli odori, mondati e tritati finemente. • **Passate** gli ossibuchi nella farina, disponeteli in una padella e fateli dorare su entrambi i lati. • **Sfumate** con il vino, incoperchiate e fate cuocere per circa un'ora a fuoco lento. Spegnete, estraete il midollo e tenete tutto da parte. Fate tostare il riso in un pentolino a fuoco vivace.
• **Versate** un goccio di brodo caldo e fate cuocere per circa 13 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.
• **Unite** lo zafferano sciolto in un po' di brodo caldo, regolate di sale e di pepe. Spegnete il riso al dente e mantecate con un po' di midollo. • **Trasferite** gli ossibuchi su un tagliere, ricavate la carne, tagliatela grossolanamente e fatela saltare velocemente in padella con un altro po' di midollo. • **Sistemate** l'osso al centro dei piatti da portata e distribuite all'interno il risotto. Aggiungete la carne, condite con un pizzico di sale e servite.

Grande classico rivisitato

3,39€ a porzione

Ossobuco di vitello in fricassea al tartufo

Très chic

Tips & Tricks

Aromatizzate, a piacere, con un po' di tartufo nero a lamelle.

Il tocco cheap

In alternativa, sostituite il tartufo con un po' di salsa tartufata. Per non alterare il sapore, ricordatevi di aggiungerne un po' solo a cottura ultimata.

cotto in 40 minuti

Ossobuco di vitello in fricassea al tartufo

Ingredienti per 4 persone
8 **ossibuchi di vitello** (spessi circa 2 cm)
3 **uova** • 1 costa di **sedano** • 1 **carota**
1 **cipolla** • 1 ciuffo di **menta** • 2 foglie
di **salvia** • 1 rametto di **finocchietto**
vino bianco • 1 **limone** • **tartufo nero**
extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** gli odori, sciacquateli per bene e tritateli finemente. Fateli appassire in una padella capiente con un filo di olio. • **Disponete** gli ossibuchi e fateli rosolare da entrambi i lati. Sfumate con un goccio di vino, salate, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti. Nel frattempo sbattete le uova in una ciotola. • **Profumate** con le erbe aromatiche, tritate finemente, condite con un pizzico di sale, e mescolate ancora. Trascorso il tempo di cottura della carne, versate le uova nella padella e il succo del limone. • **Incoperchiate**, lasciate rapprendere per appena 1-2 minuti e infine spegnete. Al termine, le uova dovranno essere morbide e della giusta consistenza. • **Distribuite** gli ossibuchi nei piatti da portata (mettetene due per ciascun commensale). • **Profumate** con una macinata di pepe, guarnite con qualche scaglia di tartufo nero e servite.

Occhio alla cottura!

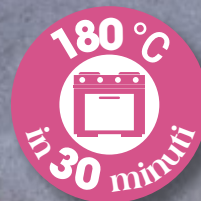
Con il termine "fricassea" si fa riferimento alla cottura della carne in una casseruola con burro ed erbe aromatiche, cui si aggiungono le uova e il succo di limone.

2,17€ a porzione

Ossobuco di tacchino panato con curcuma e scorza di limone

Ingredienti per 4 persone
8 **ossibuchi di tacchino**
2 **limoni** • **pangrattato**
curcuma in polvere
olio extravergine di oliva • **sale**
Per accompagnare: **insalatina mista**

Preparazione
• **Raccogliete** in una scodella il pangrattato, unite un pizzico di curcuma e mescolate per bene. • **Aromatizzate** quindi con la scorza dei limoni, grattugiata, e condite con un pizzico di sale. • **Passate** gli ossibuchi nella panatura preparata, premendo bene per farla aderire.
• **Trasferiteli** in una teglia, foderata con carta forno, e condite con un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, impiattate, accompagnate con un'insalatina mista e servite.

180 °C in 30 minuti

Ossobuco di maiale con fagioli all'uccelletto

Ingredienti per 4 persone
4 **ossibuchi di maiale**
100 g di **cotenna di maiale**
500 g di **fagioli del Purgatorio**
200 g di **passata di pomodoro**
1 costa di **sedano** • 1 **carota**
1 **cipolla** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** gli odori, sciacquateli per bene e tritateli finemente. Sistemate una pentola piena di acqua sul fuoco.
• **Aggiungete** i fagioli e fate sobbollire per circa 20 minuti; quando l'acqua sarà quasi completamente evaporata, unite gli odori mondati, la passata di pomodoro e un pizzico di sale e di pepe, e fate cuocere per 5 minuti. • **Mettete** anche gli ossibuchi, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 45 minuti (se necessario, a metà cottura bagnate con mezzo bicchiere di acqua). • **Tagliate** a striscioline la cotenna, come fossero delle fettuccine, e sistematele su una teglia, foderata con carta forno. • **Infornate** a 200 °C per circa 10 minuti, o fino a doratura. Levate e tenete da parte in caldo. Trascorso il tempo di cottura degli ossibuchi, spegnete e completate con un filo di olio a crudo. • **Distribuite** sopra le fettuccine di cotenna, profumate con un pizzico di pepe e servite.

Accompagnate con...

Chips di carciofi

Lavate **3 carciofi**, mondateli ed eliminate le foglie esterne più dure. Tagliateli a spicchi e raccoglieteli in una ciotola con acqua fredda acidulata con **il succo di 1 limone**; quindi scolateli e asciugateli per bene. Friggeteli in **abbondante olio di semi** bollente per 5 minuti e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Condite con **un pizzico di sale** e servite in cartoccetti di carta paglia.

Ossobuco di agnello con chips di carciofi

Ingredienti per 4 persone

8 **ossibuchi di agnello** • 2-3 filetti di **alici sott'olio** • 5 **capperi dissalati**
40 g di **olive nere già snocciolate**
2 spicchi di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • 2 foglie di **alloro**
qualche **pomodorino secco**
vino bianco • **chips di carciofi**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Fate rosolare** gli spicchi di aglio con un filo di olio extravergine di oliva. Disponete gli ossibuchi e fateli dorare da entrambi i lati. • **Aggiungete** le alici, ben scolate dall'olio di conservazione, le olive, i capperi e i pomodorini secchi. • **Profumate** con il rosmarino tritato e l'alloro, e sfumate con 1 bicchiere di vino bianco, quindi incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti. Regolate di sale. Trascorso il tempo di cottura, disponete gli ossibuchi nei piatti da portata (mettetene due per ciascun commensale). • **Nappate** con il fondo di cottura, accompagnate con le chips di carciofi, messe in cartoccetti di carta paglia, e servite.

Ossobuco di manzo alla tajine

Ingredienti per 4 persone
4 **ossibuchi di manzo** (spessi circa 2 cm) • 1 radice di **zenzero**
1 cucchiaino di **curcuma**
1 cucchiaino di **paprica dolce**
1 cucchiaino di **cumino** (facoltativo)
1 ciuffo di **coriandolo** (facolatativo)
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe
Per accompagnare: **cuscus già lessato**

Preparazione
• **Sistemate** la tajine sul fornello e fate scaldare un filo di olio a fuoco lento. • **Disponete** gli ossibuchi e unite lo zenzero, pelato e grattugiato finemente, e poi la curcuma, la paprica e il cumino. • **Salate**, pepate e profumate con il coriandolo, tritato grossolanamente.
• **Incoperchiate** e fate cuocere per circa 3 ore, aggiungendo un po' di brodo vegetale caldo, man mano che viene assorbito. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e servite, accompagnando con del cuscus già lessato, e profumando il tutto con un altro po' di coriandolo tritato.

Lo sapevate che?

La tajine è una pentola di terracotta tipica del Marocco, che consente ai cibi di preservare tutto il loro sapore e aroma con cotture lente a fuoco dolce.

Menu green

Lasagne con verdure per un tocco green al menu. Ghiotta variante di uno dei piatti più amati dagli italiani: besciamella e un'ampia varietà di ortaggi a seconda della stagione.

1. VIRGINIA ROSATO igt TOSCANA CASTELLO DI MELETO
Canaiolo in purezza, rosa tenue, profumi di fragola, ribes e ciliegia. Molto fresco, sapido e palato morbido.

2. ASOLO PROSECCO SUPERIORE docg EXTRA BRUT GIUSTI
Bollicine fruttate con note di pera, fiori bianchi e macchia mediterranea.
Palato succulento di frutta gialla e bianca.

Piaceri della carne

Gli ossibuchi sono il simbolo della cucina milanese. Succulento secondo di carne, di vitello o di manzo, da accompagnarsi al risotto, al purè di patate o alla polenta.

L'IMPERFETTO VALPOLICELLA SUPERIORE CLASSICO BUGLIONI
Rubino acceso. Bouquet con note complesse di ciliegia, spezie e balsamiche. Palato strutturato e austero.

€12

€6,50

MERLOT VENETO igt GIUSTI
Al naso emergono note di frutta fresca, croccante, di piccoli frutti di bosco, ciliegie e una nota speziata. Buona struttura al palato.

Sapori integrali

Ottime per la dieta, le paste integrali sono fonte naturale di fibre, congeniali anche per paste in insalata.

LONGHERI PINOT GRIGIO DELLE VENEZIE GIUSTI
Bianco fresco e floreale, armonia di note fruttate. Ben sapido al palato, da provare con pennette alle verdure.

€6,50

€13

BARETA VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE docg BRUT MEROTTO
Spuma brillante, perlage fine e persistente. Bouquet armonico, di frutta e fiori. Rinfrescante con pennette piccanti.

Su i calzoni

Idea vincente per chi vuole organizzare una cenetta sfiziosa tra amici, oppure arricchire un buffet. Ideali come ricetta antispreco, con salumi, formaggi e verdure.

PICCOLE BOLLE SPUMANTE DUCA CARLO GUARINI. Spuma fresca e perlage che invita alla beva. Negroamaro in bianco, con aromi fruttati e agrumati, palato fresco e persistente.

€9,90

€6,50

CENTINE ROSSO TOSCANA igt BANFI
Rosso giovane, in cui il Sangiovese si sposa con il Cabernet Sauvignon in un'armonia di profumi. Delizioso con i calzoni fritti ripieni.

Donne in festa

A tavola con gustose ricette salate e dolci, come tartine in fiore di salmone e gamberetti, o di frutta, come il tiramisù di fragole, con bollicine intriganti e sfiziose.

COLBELO VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE EXTRA DRY docg MEROTTO
Perlage fine e persistente. Bouquet fruttato di mela verde e pera.
Morbido e delicato.

€13

€10,50

ROSA REGALE BRACHETTO D'ACQUI docg BANFI. Indimenticabile rosso rubino dalle sfumature purpuree, bollicine dolci, che sanno di confettura di fragole e rosa canina.

Cheap & Gnam

Taglio di carne economico e versatile, apprezzato da grandi e piccini, il pollo, cotto in padella, viene esaltato da abbinamenti golosi e ingredienti di stagione

6 polli in padella

Pollo BIO 3,28€ a porzione

Fusi di pollo in camicia di speck con fonduta di taleggio

NO ANTIBIOTICS ANTIBIOTIC FREE NO ANTIBIOTICS

Fusi di pollo in camicia di speck con fonduta di taleggio

Ingredienti per 4 persone
8 **fusi di pollo** • 16 fette di **speck**
400 g di **taleggio** • 2 spicchi di **aglio**
latte • **olio extravergine di oliva**
aceto • **sale e pepe**

Preparazione
• **Prendete** i fusi di pollo ed eliminate la pelle e l'ultima parte dell'osso. Avvolgete ogni fuso di pollo con 2 fette di speck. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con gli spicchi di aglio; disponete i fusi di pollo e fateli rosolare da tutti i lati. • **Bagnate** con un goccio di aceto e lasciate sfumare, quindi incoperchiate e fate cuocere per circa mezz'ora a fuoco lento. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Nel frattempo tagliate a dadini il taleggio e raccoglieteli in un pentolino. • **Coprite** con il latte, mettete sul fuoco e fate sciogliere su fiamma dolce fino a ottenere una fonduta della giusta densità. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e velate i fusi con un po' di fonduta. • **Profumate** con una macinata di pepe. Portate in tavola e servite.

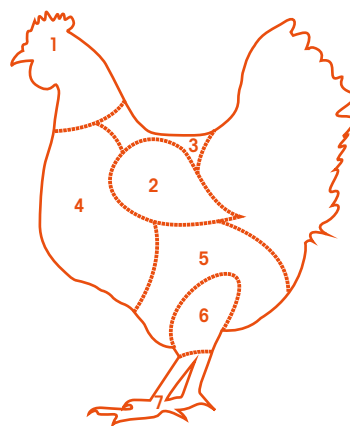
Occhio all'allevamento!

BIOLOGICO: questo tipo di allevamento consente una migliore qualità di vita dei polli, che possono razzolare liberamente, all'aperto, in un'area poco densa di animali. I mangimi, no ogm e rigorosamente biologici, garantiscono la qualità nutrizionale delle carni.

ALL'APERTO: pochi capi per mq. Gli animali vivono in capannoni e possono razzolare a piacimento all'aperto.

A TERRA: spesso si fa confusione pensando che sia un sinonimo di "allevato all'aperto". In realtà, quando si parla di polli allevati a terra, si indica semplicemente che gli animali non sono tenuti in gabbia, ma all'interno di capannoni industriali. Non sono previsti pascoli esterni.

IN GABBIA: tipo di allevamento intensivo. gli animali passano la loro vita produttiva all'interno di gabbie. Luce e ventilazione sono artificiali.

Taglia e cuoci

Tagli del pollo:
1. Testa
2. Ali
3. Schiena
4. Petto
5. Coscia
6. Fuso
7. Zampe

Pollo intero: pulito ed eviscerato, si presta a cotture alla griglia (pollo alla diavola), al mattone o a essere farcito e cotto arrosto.

Petto: è il taglio più magro. Se tagliato a fette sottili, è adatto alle cotture saltate in padella, a cui andrà aggiunto man mano un liquido (vino, succo di arancia o di limone…) o a essere golosamente preparato a involtino. Se intero, inciso a tasca, dà vita a golose ricette come la tasca ripiena di broccoli e salsiccia (vedi pagina 34).

Fuso: è la coscia intera del pollo. Rispetto al petto di pollo, presenta carni più muscolose e grasse, adatte quindi anche alle preparazioni in tegame, in umido.

Sovracoscia e sottocoscia: sono le parti superiore e inferiore dell'arto. Perfette per preparare teneri spezzatini, si prestano a essere cotte arrosto, soprattutto se di animale giovane, o in umido.

Aletta: taglio particolarmente economico, è ottima panata e fritta, in padella o alla griglia.

Testa, zampe e ossa: sono perfette per preparare il brodo. In particolare le zampe, quando vengono cotte, si sciolgono in parte nel brodo, rendendolo molto denso.

Le interiora: i cuori e i fegatini di pollo si cuociono velocemente in padella (due separate), nella cipolla rosolata i primi, sfumati con il vino i secondi.

Tasca di petto di pollo broccoli e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
2 **petti di pollo interi** • 400 g di **broccoli già lessati** • 4 **salsicce** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino** • 1 bicchiere di **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Eliminate** gli ossicini centrali dai petti di pollo e divideteli a metà, così da ottenere 2 pezzi per ciascun petto. • **Ricavate** da ciascun pezzo un rettangolo preciso e poi incidete la parte più spessa fino a ottenere una tasca. • **Fate rosolare** l'aglio con un filo di olio e il peperoncino, tritato. Unite le salsicce, spellate e sgranate con i rebbi di una forchetta, e i broccoli. Regolate di sale e lasciate insaporire per appena 5 minuti. Spegnete, eliminate l'aglio e lasciate raffreddare. • **Farcite** le tasche di pollo con il ripieno di broccoli e salsiccia, e chiudete sigillando i bordi con 2 stecchini di legno (oppure con ago e spago da cucina). • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, disponete le tasche di pollo e fatele cuocere per 20 minuti, sfumando a metà cottura con il vino bianco. Trascorso il tempo di cottura, spegnete, profumate con una macinata di pepe e portate in tavola.

Ali di pollo▲ pomodorini capperi e olive

Ingredienti per 4 persone
16 **alette di pollo** • 2 spicchi di **aglio**
10 **olive taggiasche** • 30 g di **capperi**
30 g di **pomodorini secchi** • **vino bianco**
colatura di alici • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Prendete** le alette di pollo ed eliminate eventuali piume residue, passando la pelle sulla fiamma del fornello. • **Fate rosolare** gli spicchi di aglio in un tegame con un filo di olio; disponete le alette di pollo, aggiungete le olive, i capperi dissalati e i pomodorini secchi, tagliati a listerelle, e fate cuocere per una decina di minuti. • **Bagnate** con il vino e lasciate sfumare, quindi incoperchiate e proseguite la cottura per circa mezz'ora. • **Regolate** di sale e profumate con una macinata di pepe. Trascorso il tempo di cottura, spegnete, completate con qualche goccia di colatura di alici e portate in tavola.

La saluta non ha prezzo!

AMADORI. Petto di Pollo a Fette Sottili Qualità 10+. 250 g. **€3,28**.

VERSO NATURA BIO - CONAD. Hamburger di pollo biologico. 200 g.€**€3,20**.

BIOALLEVA Fusi di pollo ruspante. **€13,85** al chilo.

FILENI BIO Petto di pollo a fette. **€18,80** al chilo.

Tagliata di sottocoscia di pollo con mandarino mandorle e pistacchi

Ingredienti per 4 persone
4 **sottocosce di pollo** • 3 **mandarini**
50 g di **mandorle già sgusciate**
50 g di **pistacchi già sgusciati**
1 **scalogno** • **liquore cointreau**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** al coltello le mandorle e i pistacchi. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente. Eliminate la pelle e l'osso dalle sottocosce di pollo, e poi apritele a ventaglio. • **Scaldate** il fondo di una padella antiaderente, sistemate la granella di frutta secca e fatela tostare leggermente. Quando questa avrà rilasciato i suoi oli essenziali, aggiungete lo scalogno, profumate con la scorza grattugiata di 1 mandarino e lasciate insaporire per qualche secondo. • **Prelevate** a questo punto la frutta secca tostata e lasciate la padella sul fuoco. Aggiungete un filo di olio e fatelo scaldare. • **Disponete** la carne e fatela rosolare da entrambi i lati. Bagnate con il succo di 1 mandarino e un goccio di liquore, e fate sfumare. • **Aggiungete** la granella di frutta secca e lo scalogno, salate e proseguite la cottura per una decina di minuti. • **Pelate** al vivo i 2 mandarini restanti e tagliateli a spicchi. Trascorso il tempo di cottura, levate le sottocosce e trasferitele su un tagliere. • **Tagliatele** a fettine, guarnite con gli spicchi di mandarino e servite.

Pollo BIO
2,11€
a porzione

Straccetti ▲ di pollo cicoria e stracciata di bufala

Ingredienti per 4 persone
600 g di **petto di pollo**
400 g di **cicoria già pulita**
250 g di **stracciata di bufala**
1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a fettine sottili, così da ottenere tanti straccetti. Lessate la cicoria in abbondante acqua leggermente salata per appena 2 minuti, quindi scolatela per bene e tritatela grossolanamente. • **Fate rosolare** l'aglio con un filo di olio in una padella. Unite la cicoria, salate, profumate con un po' di peperoncino tritato e fate saltare per appena 5 minuti. • **Prelevate** la verdura, tenendola da parte, e lasciate la padella sul fuoco. • **Versate** un altro filo di olio, disponete gli straccetti e fateli cuocere per una decina di minuti, girandoli di tanto in tanto. • **Aggiungete** la cicoria e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Spegnete, e distribuite la stracciata di bufala nei piatti da portata. • **Adagiatevi** sopra gli straccetti di pollo con la cicoria e servite.

NO ANTIBIOTICS
ANTIBIOTIC FREE
NO ANTIBIOTICS

Pollo BIO Stupite tutti con 5,75€

Super piatto unico
Orient Express
CARNI BIANCHE
Pollo BIO Stupite tutti con 7,34€
Dadolata di sovracoscia di pollo al curry con anelli di porro croccanti
NO ANTIBIOTICS
ANTIBIOTIC FREE
NO ANTIBIOTICS

◂ Dadolata di sovracoscia di pollo al curry con anelli di porro croccanti

Ingredienti per 4 persone
800 g di **bocconcini di sovracosce di pollo**
250 g di **yogurt bianco intero**
240 g di **riso basmati** • 1 **porro**
1 cucchiaino di **curry** • **latte di soia**
farina tipo 1 • **olio di semi di girasole**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i bocconcini di pollo, tamponateli con carta assorbente da cucina e raccoglieteli in una ciotola capiente.
• **Unite** lo yogurt, mescolate, coprite e lasciate marinare per circa 2-3 ore in frigo. Portate a bollore abbondante acqua salata, versate il riso e fatelo cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e tenete da parte. Trascorso il tempo di marinatura, unite al pollo il curry e mescolate per bene. • **Fate scaldare** un filo di olio extravergine di oliva in una padella, disponete i dadini di pollo e fateli cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un goccio di latte di soia. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe.
• **Lavate** il porro, mondatelo e tagliatelo a rondelle sottili. Infarinatele leggermente.
• **Friggete** le rondelle di porro in olio di semi ben caldo (la temperatura dell'olio non dovrebbe superare i 165 °C, aiutatevi con un termometro da cucina). Quando gli anelli di porro saranno leggermente dorati e croccanti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Conditeli con un pizzico di sale. • **Distribuite** i dadini di pollo nei piatti da portata e guarnite con gli anelli di porro croccanti. • **Accompagnate** con il riso e servite.

Curry

Miscela di più spezie e aromi. In quello preconfezionato vi sono spesso: curcuma (la spezia che le conferisce il colore giallo oro), il coriandolo, il pepe, il cumino nero e il peperoncino piccante.

Fate marinare il pollo con lo yogurt

Aromatizzatelo con il curry

Saltatelo in padella con il latte di soia

Fegato alla veneziana

Ingredienti per 4 persone
300 g di **cipolle bianche**
300 g di **fegato di vitello a fette**
1 bicchiere di **vino bianco Tai del Piave**
250 g di **farina di mais** • 1 l di **acqua**
germogli di timo (a piacere)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Portate** a bollore l'acqua, salatela e versate a pioggia la farina di mais, mescolando con una frusta. Fate cuocere per 40-45 minuti girando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. • **Fate appassire** nel frattempo in una padella le cipolle, tagliate a julienne, con un filo di olio. • **Salate**, aggiungete le fettine di fegato, sfumate con il vino e lasciate cuocere per cinque minuti. Quando la polenta sarà cotta, disponetela nei piatti da portata e adagiatevi sopra le fettine di fegato. • **Profumate** con una macinata di pepe e guarnite, a piacere, con i germogli di timo. Salate e servite.

Fegato: economico e versatile

PROPRIETÀ: Fonte di vitamine e sali minerali, il fegato è l'ideale per chi ha carenze di ferro e per le donne in gravidanza.

THE WINNER IS: Il fegato di vitello è quello più utilizzato in cucina. Ma si possono preparare golose ricette anche con il fegato di suino, pollo e bovino.

COME SI CONSERVA? Il fegato deve essere pulito molto bene e cotto con attenzione. Non mangiatelo assolutamente crudo, potrebbe essere dannoso per l'organismo.

COME SI CUCINA? La ricetta più nota è quella alla veneziana, ma con il fegato potete preparare anche ottimi pâté da spalmare sul pane tostato, o golosi spezzatini.

Stupite tutti con 3€

Terrina di fegato e polenta con zabaione al tartufo

Ingredienti per 4 persone

200 g di **farina di mais** • 400 g di **fegato di suino brado con la sua rete** • 2 **cosce di pollo ruspante** • 1 costa di **sedano**
2 **carote** • 1 **cipolla** • 1-2 foglie di **alloro**
6 **tuorli** • 20 g circa di **tartufo**
50 g circa di **parmigiano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Mondate** gli odori e tritateli. Raccoglieteli in una casseruola, aggiungete le cosce di pollo, salate e coprite con abbondante acqua. • **Mettete** sul fuoco e fate cuocere per circa 2 ore a fuoco lento. Portate a bollore l'acqua salata, versate a pioggia la farina di mais e, mescolando continuamente con una frusta, fate cuocere per una ventina di minuti. • **Spegnete**, versate la polenta su un foglio di carta forno, unto con un filo di olio, e livellate allo spessore di circa 1/2 cm. Pulite e tagliate a dadini il fegato; in una padella scaldate un filo di olio, mettete il fegato con l'alloro, e fate rosolare per una decina di minuti. Bagnate con il brodo necessario e portate a cottura. • **Rivestite** uno stampo da plumcake con la rete del fegato; tagliate la polenta in rettangoli delle dimensioni dello stampo e costruite la terrina alternando strati di polenta e di fegatini. • **Chiudete** con la rete e trasferite in frigorifero a raffreddare. Una volta ben fredda, sformate la terrina e tagliatela a fettine di circa 2 cm di spessore. • **Trasferitele** in una teglia, foderata con carta forno, cospargete con il parmigiano grattugiato e passatele sotto il grill del forno per qualche minuto. • **Filtrate** il brodo rimasto e fatelo ridurre della metà su fuoco vivace. Incorporate i tuorli sbattuti e qualche lamella di tartufo, e fate cuocere a bagnomaria, mescolando in continuazione, fino a ottenere uno zabaione. • **Distribuite** le fettine di terrina nei piatti da portata, guarnite con lo zabaione e servite.

L'utensile furbo

Stampo per plumcake antiaderente di **Guardini**.

Budino di fegatini di pollo con crema di porri

Ingredienti per 4 persone
200 g di **fegatini di pollo già puliti**
300 ml di **panna fresca** • 2 **tuorli**
1 **uovo** • 30 g di **parmigiano**
1 bicchierino di **porto** • 200 g di **porri già puliti** • 150 ml di **brodo di pollo**
burro di panna fresca
olio extravergine di oliva
sale • **pepe bianco**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in una padella una noce di burro con un filo di olio, unite i fegatini, lavati e asciugati, e fateli rosolare per una decina di minuti, girandoli di tanto in tanto. Sfumate con il porto e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. • **Raccoglieteli** nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Incorporate** l'uovo, i tuorli, il parmigiano e 200 ml circa di panna; aggiustate di sale e di pepe, e amalgamate bene con una frusta. • **Imburrate** quattro stampini da crème caramel e riempiteli con il composto fino a tre quarti della loro capacità. • **Infornate** a 180 °C per circa 15 minuti a bagnomaria, quindi sfornate e lasciate riposare per qualche minuto. • **Fate appassire** quindi in una padella i porri a rondelle con una noce di burro; aggiungete il brodo di pollo caldo e la panna restante, e fate cuocere per circa 10 minuti. Frullate il tutto e aggiustate di sale e di pepe. • **Distribuite** la crema di porri nei piatti da portata, sformate i budini al centro e servite.

Fegato di coniglio su polentina di castagne

Ingredienti per 4 persone
300 g di **fegatini di coniglio**
200 ml di **latte**
50 g circa di **farina di castagne**
25 g di **uvetta già ammollata**
1 rametto di **rosmarino** • **burro**
aceto balsamico tradizionale
sale • **pepe e pepe verde**

Preparazione
• **Lavate** bene i fegatini e tagliateli a pezzi. In un pentolino versate il latte e mettete sul fuoco. • **Incorporate** lentamente la farina, setacciata, e fate cuocere, mescolando continuamente, fino a ottenere una consistenza densa e vellutata. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Mettete**, con l'aiuto di un coppapasta, la polenta al centro dei piatti da portata. • **Fate sciogliere** in un padellino antiaderente una noce di burro con un cucchiaino di pepe verde, qualche goccia di aceto balsamico e l'uvetta, ben strizzata. • **Aggiungete** i fegatini e fateli rosolare per circa 2-3 minuti, girandoli continuamente per farli insaporire in modo omogeneo. • **Disponete** i bocconcini di fegato sulle polentine e nappate con il fondo di cottura. Guarnite con il rosmarino e servite.

1€ a porzione

NIENTE DA SCARTARE

Fegato di vitello ▲ al miele con sfoglie di patate

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fegato di vitello**
1 cucchiaio di **zucchero di canna grezzo**
2 **patate a pasta gialla**
miele • 1 **stecca di vaniglia**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, sciacquatele e tagliatele a fettine spesse circa 3 mm; disponetele in una teglia da forno, ungetele con un filo di olio e infornatele a circa 170 °C fino a quando saranno ben dorate e croccanti. • **Incidete** la stecca di vaniglia, prelevate la polpa e unitela allo zucchero di canna. Tagliate il fegato a fettine regolari e spesse circa 1/2 cm, e spolverizzatele leggermente con lo zucchero aromatizzato. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, disponete le fette di fegato e fatele rosolare fino a quando si sarà formata una crosticina dorata su entrambi i lati. Salate, pepate e infornate a 180 °C per qualche minuto. • **Disponete** la prima fettina di fegato al centro del piatto da portata e cospargete con un filo di miele. • **Realizzate** altri due strati e completate con le patate. Componete gli altri millefoglie e servite.

Padova
Gourmetteria

Sua Maestà il radicchio

Volete sapere dove poter gustare la verdura principe della stagione fredda? Da Treviso a Padova, fino alla laguna veneta, ecco una serie di indirizzi da appuntare in agenda

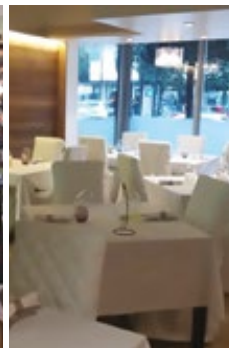
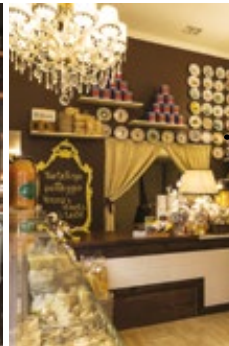
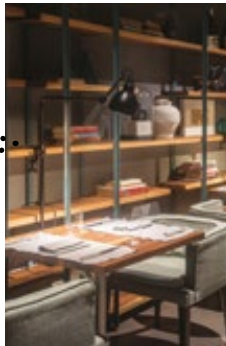
10 LOCALI top d'Italia

LOCANDA DA GERRY
Monfumo (Tv)
Immerso nella cornice di un ambiente paesaggistico straordinario, è uno dei "ristoranti del radicchio" approvati dal Consorzio. Risotto con funghi e radicchio.
Via Chiesa 6, Monfumo (Tv)
tel. 0423 545082
www.ristorantedagerry.com

NIDABA - Montebelluna (Tv)
Ambiente ricercato e moderno sia nell'estetica che nei piatti, che sposano influssi internazionali con materie prime locali. Piatti di stagione e hamburger appetitosi.
Via Argine 15, Montebelluna (Tv)
tel. 0423 609937
nidabaspirit.it

LE BECCHERIE - Treviso
Nuova veste ringiovanita per il locale storico, dove si gustano i piatti della tradizione veneta, e si assaggiano ricette nuove e rivisitate. Piatti come anguilla laccata all'aceto di sciroppo d'acero e radicchio in agrodolce.
Piazza Ancilotto 9, Treviso
tel. 0422 540871 - www.lebeccherie.it

LA FINESTRA "PIZZA & CUCINA"
Treviso
Pizzeria-ristorante in centro a Treviso, ideale per degustare ottime pizze con ingredienti selezionati e farine provenienti da agricoltura integrata e sostenibile. Tagliata di scottona prussiana con radicchio trevigiano e patate novelle.
Via Diaz 22, Treviso - tel. 0422 411292
www.pizzerialafinestra.it

ALL'ANTICO PORTICO - Treviso
Locale familiare con terrazza affacciata su una piazzetta del '400 che offre ai propri clienti un menu rigorosamente trevigiano tra vecchie radio e insegne d'epoca. Baccalà mantecato e radicchio di Treviso alla griglia con crema di Montasio e Asiago.
Piazza Santa Maria Maggiore 18, Treviso
tel. 0422 545259
www.anticoportico.it/it

BARACCA STORICA HOSTARIA
Trebaseleghe (Pd)
Un grande ristorante curato nello stile: sedie rivestite con tessuto bianco, porcellane Thun, rapidità nel servizio e una cucina di buon livello con piatti saporiti e ben presentati. Risotto con radicchio e morlacco.
Via Ronchi 1, Trebaseleghe
tel. 049 9385126
www.ristorantebaracca.it

VENETO'S - Vicenza
Ristorante nello storico Palazzetto Capra Lampertico a fianco della gelateria Venchi, che si sviluppa in quelle che un tempo erano le stalle della famiglia Capra Lampertico. Tagliatelle al radicchio con riduzione di amarone.
Corso Andrea Palladio 56, Vicenza
tel. 0444 1836986 - www.venetos.it

LA BOTTEGA DELLA GINA - Verona
Piccolo locale la cui formula più praticata è quella del take away o del contenitore da riempire con la proposta scelta, e da gustare camminando. Tortelli radicchio e speck.
Via Fama 4/C, Verona
tel. 045 594725
labottegadellagina.it

GOURMETTERIA - Padova
Menu veneto rivisitato in chiave moderna in un locale di design, con scaffali pieni dei prodotti che si mangiano in tavola, pronti per l'acquisto. Hamburger Trevigiano con radicchio rosso, porchetta, Casatella Trevigiana DOP e salsa BBQ.
Via degli Zabarella 23, Padova
tel. 049 659830
www.gourmetteria.com

IL TAVERNINO
Chioggia (Ve)
Locale piccolo, accogliente e silenzioso, con menu di mare e piatti della tradizione chioggiotta sapientemente rivisitati. Mazzancolle e gamberi in "saor" di radicchio.
Via Veneto 35,
Chioggia (Ve)
tel. 041 5500822

Dalle innumerevoli proprietà curative e lenitive, il finocchio è un alleato prezioso durante la fredda stagione invernale. Dal sapore delicato e lievemente aromatico, si presta in cucina a innumerevoli interpretazioni diverse

DELIZIE ORTOLANE

3 ricette anti freddo

Proprietà del finocchio

SCALDA E DEPURA

Insieme a cumino, anice e coriandolo, il finocchio fa parte delle "essenze calde", e si rivela un utile alleato contro il freddo. La sua azione diuretica e depurativa aiuta inoltre a smaltire tossine e a ridefinire la silhouette.

SGONFIA STOMACO E INTESTINO

Il suo costituente principale, l'anetolo, è utilissimo per chi soffre di pesantezza gastrica, alitosi e aerofagia.

LENISCE I DOLORI INTESTINALI

Il finocchio svolge una efficace attività contro tutti i disturbi del colon irritabile, in particolare le dolorose coliche gassose, che interessano neonati, bambini e adulti.

Quiche di finocchi e cipolle caramellate

Ingredienti per 4 persone
350 g di **pasta brisée**
Per il ripieno: 5 **uova** • 50 ml di **panna fresca** • 50 g di **parmigiano grattugiato**
2 **finocchi** • 2 **cipolle** • 2 cucchiaini di **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i finocchi, mondateli, tagliateli in quarti ed eliminate il torsolo centrale. • **Tritate** le cipolle e fatele appassire in una casseruola con un filo di olio; quando saranno morbide e lucide, aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e qualche cucchiaio di acqua, e fate cuocere ancora per 5 minuti. • **Prelevate** la cipolla, mettete i finocchi e fateli stufare per 10 minuti a fuoco lento. Stendete la pasta in una sfoglia spessa circa 1 cm e rivestitevi una tortiera, foderata con carta forno. Coprite con un altro foglio di carta forno e riempite con i fagioli secchi. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Mescolate nel frattempo le uova con la panna, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. Trascorso il tempo di cottura, levate ed eliminate i fagioli. • **Distribuite** le cipolle e i finocchi, versate il composto a base di uova e infornate nuovamente a 180 °C per circa 40 minuti, o fino a doratura. Sfornate e servite.

Base speedy

Per la pasta: setacciate **250 g di farina** (**00** e **semola rimacinata**) in una ciotola e unite al centro **125 g di burro** a dadini, e **un pizzico di sale**; amalgamate con la punta delle dita fino a ottenere tante grosse briciole. Incorporate **1 uovo** e impastate velocemente fino a ricavare un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare la pasta in frigorifero per almeno 1 ora prima di utlizzarla.

Finocchi ripieni di ricotta e prosciutto in 4 mosse

Lavate **4 finocchi**, privateli delle barbe e tagliateli a metà. Lessateli in acqua bollente e **salata** per 5 minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire. Con uno spelucchino scavatene l'interno.

Mossa 1

Tritate **100 g di prosciutto cotto** in un mixer da cucina. Spezzettate grossolanamente con le mani altri **100 g di prosciutto**.

Mossa 2

Farcite i finocchi con il composto e spolverizzateli con un po' di **parmigiano grattugiato**. Infornate a 190 °C per circa 20-25 minuti (se necessario, ultimate la cottura sotto al grill). Sfornate i finocchi e serviteli caldi o tiepidi.

Mossa 4

In una ciotola lavorate **200 g di ricotta vaccina** con **1 uovo**; aggiungete il **prosciutto tritato** e quello **spezzettato**, e mescolate per amalgamare il tutto. Regolate di **sale** e di **pepe**.

Mossa 3

Vellutata di finocchi e patate

Ingredienti per 4 persone
4 **finocchi** • 4 **patate** • 1 **cipolla piccola** • 1 l di **brodo di pollo** (o **vegetale**) • 2-3 fette di **pane raffermo** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** i finocchi, mondateli e tagliateli a fettine (tenete da parte la barba); sbucciate le patate e fatele a dadini. • **Fate appassire** in una casseruola la cipolla, tritata, con un filo di olio; unite le verdure e fate stufare per 10 minuti. • **Coprite** con il brodo e fate cuocere per circa 20 minuti su fiamma media. Regolate di sale e di pepe. • **Frullate** con un mixer a immersione il tutto fino a ottenere una vellutata liscia e omogenea. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, mettete le fette di pane raffermo, tagliate a pezzetti, e fatele dorare su fiamma vivace.
• **Distribuite** la vellutata nei piatti da portata, guarnite con i crostini di pane e la barba dei finocchi, profumate con una macinata di pepe e servite.

pronta in 30 minuti

DELIZIE ORTOLANE

***Ricetta* di bellezza**

Borse sotto gli occhi? Preparate un semplice infuso di finocchio e fate degli impacchi freddi per 10 minuti. Spariranno in un attimo. Il suo effetto benefico curerà anche arrossamenti e congiuntiviti.

Pizza con finocchi gamberi e pesto di pistacchi ▲

Ingredienti per 4 persone
800 g di **pasta per pizza**
300 g di **gamberi freschissimi**
50 g di **pistacchi già sgusciati**
25 g di **parmigiano grattugiato** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 **finocchio** • 1 **limone**
qualche **scorzetta di arancia tagliata sottile** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Mettete** le scorzette di arancia in infusione in 70 ml di olio extravergine di oliva, e lasciate riposare per 5-6 ore.
• **Stendete** l'impasto per pizza in una teglia (da circa 60x40 cm). Infornate a 250 °C e mettete la teglia nella parte più bassa del forno per i primi dieci minuti. • **Sistemate** la teglia nella parte centrale del forno e fate cuocere per altri 10 minuti, abbassando la temperatura a 190 °C. Trascorso il tempo, levate e lasciate intiepidire. • **Per la farcitura**: raccogliete i pistacchi nel bicchiere del mixer. • **Aggiungete** le foglie del basilico e il parmigiano, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsina cremosa e densa. • **Sgusciate** i gamberi, eliminate il filamento scuro dell'intestino, irrorateli con abbondante olio all'arancia e lasciate marinare per mezz'ora. • **Mondate** il finocchio e tagliatelo a fettine molto sottili. • **Farcite** la focaccia con il pesto di pistacchi, i gamberi e qualche fettina di finocchio, condita con un po' di olio all'arancia e con una spruzzata di succo di limone.

FACILE
ISSIMA
CUCINA
Legumi
a tutto
pasto

Farinata genovese

Ingredienti per 6 persone: **400 g di farina di ceci, 1,5 l di acqua naturale, 1 rametto di rosmarino, olio extravergine di oliva, sale grosso e fino, pepe**

Preparazione

■ Versate in una terrina la farina di ceci e fate la classica fontana. Unite al centro l'acqua, versandola a poco a poco, e amalgamate con cura per evitare la formazione di grumi. Salate, mescolate ancora per qualche minuto e lasciate riposare per tutta la notte. Il mattino seguente, con l'aiuto di un mestolo forato, eliminate la schiuma che si sarà formata in superficie.

■ Ungete una teglia con 4 cucchiai di olio e versate il composto, mescolando bene in modo che assorba il condimento. Profumate con una macinata di pepe e fate cuocere in forno a 200 °C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate intiepidire. Spolverizzate con il sale grosso e gli aghi di rosmarino e servite.

Panelle

Ingredienti per 6-8 persone:
500 g di farina di ceci
prezzemolo tritato
olio di semi di arachide
sale e pepe

Preparazione

■ In una casseruola versate la farina di ceci, 1 cucchiaio raso di sale e una macinata di pepe. Unite 1,5 l di acqua ben fredda e sciogliete il tutto, mescolando con cura fino a ottenere un composto ben amalgamato. Ponete la casseruola sul fuoco e continuate a mescolare fino a quando l'impasto si staccherà dai bordi della casseruola. Aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate ancora.

■ Poco per volta stendete l'impasto ottenuto su una superficie piana a uno spessore di circa 1 cm. Lasciate raffreddare. Tagliate poi le panelle in quadrati e fatele riposare per circa un'ora. Friggete le panelle in abbondante olio di semi bollente fino a doratura. Scolatele su carta assorbente da cucina e servite.

Hummus di ceci

Ingredienti per 4 persone:
400 g di ceci già lessati
1 cucchiaio di pasta di sesamo (tahine)
1 spicchio di aglio, 1 limone
1 ciuffo di prezzemolo, paprica
curcuma, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

■ Scaldate un filo di olio in una casseruola con l'aglio. Aggiungete i ceci e un pizzico di curcuma, salate, e lasciate insaporire a fuoco basso per 7-8 minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Unite il succo del limone, filtrato, e la pasta di sesamo, e frullate tutto con il mixer a immersione, fino a ottenere una crema omogenea. Se la crema fosse troppo densa, potete diluirla con un goccio di acqua bollente.

■ Mettete in una ciotola e lasciate raffreddare in frigorifero. Al momento di servire, impiattate, condite con un filo di olio per rendere la crema più morbida, guarnite con un pizzico di paprica e profumate, a piacere, con un po' di prezzemolo tritato.

Crocchette di fagioli rossi

Ingredienti per 4-6 persone:
250 g di fagioli rossi già lessati, 1 cipolla, 2 carote
50 g di gherigli di noce, 50 g di nocciole sgusciate
200 g di fiocchi di avena, 2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di passato di pomodoro, 1 uovo
1 cucchiaino di timo secco, 2 albumi
olio extravergine di oliva, olio di semi di girasole
olio di semi di arachide (per friggere), sale

Preparazione

■ In una padella fate soffriggere la cipolla tritata con 2 cucchiai di olio, aggiungetele le carote, pelate e fatte a julienne, le noci e le nocciole, tritate, e fate cuocere per pochi minuti a fuoco medio. Passate i fagioli al passaverdure e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola.

■ Aggiungete 100 g di fiocchi di avena, la salsa di soia, il passato di pomodoro, le carote con le noci e le nocciole, l'uovo, il timo e un pizzico di sale; amalgamate bene e formate 12 crocchette. Passatele prima negli albumi e poi nei fiocchi di avena rimanenti. Friggetele in abbondante olio di semi, scolatele e servitele calde.

Fagioli e mazzancolle

ingredienti per 4 persone:
480 g di mazzancolle, 160 g di fagioli cannellini
1 costa di sedano, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Mettete i fagioli in ammollo in acqua per almeno 12 ore. Il giorno successivo, mondate e pulite gli odori, quindi raccoglieteli in un sacchettino di garza e chiudete. In una pentola portate a bollore abbondante acqua leggermente salata, mettete il sacchettino e i fagioli, e fate cuocere per circa 20 minuti. Scolate i fagioli e teneteli da parte.

■ Sgusciate le mazzancolle, tenendo testa e coda attaccate, ed eliminate il filamento scuro dell'intestino; scaldate un filo di olio in padella, mettete le mazzancolle e scottatele per appena due minuti. Distribuite i fagioli nei vasetti di vetro (o nei piatti da portata) e disponete sopra le mazzancolle. Aggiustate di sale, profumate con una macinata di pepe e condite con un filo di olio a crudo. Guarnite con il rosmarino, portate in tavola e servite.

Crostoni cannellini cozze e vongole

Ingredienti per 4 persone: **100 g di cannellini già lessati, 300 g di vongole già spurgate, 300 g di cozze già pulite, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 peperoncino, 8 fette di pane casereccio, olio extravergine di oliva, pepe**

Preparazione

■ Raccogliete cozze e vongole in una padella con un filo di olio, lo spicchio di aglio, schiacciato, e il peperoncino tritato. Incoperchiate e fate aprire i molluschi su fiamma vivace. Una volta aperti, sgusciateli, tenendone qualcuno con il guscio, e filtrate il fondo di cottura.

■ Raccogliete i molluschi in una ciotola, unite i cannellini, profumate con il prezzemolo e condite con un po' del fondo di cottura. Tostate le fette di pane casereccio e distribuitele nei piatti da portata. Coprite con vongole, cozze e cannellini, condite con un filo di olio a crudo, pepate e servite.

Crocchette di lenticchie e fontina

Ingredienti per 4-6 persone: **500 g di lenticchie di Castelluccio già ammollate, 100 g di parmigiano grattugiato, 100 g di fontina 150 g di farina di grano saraceno, 200 g di farina di mais 100 g di cracker salati, 100 g di nocciole tostate, 20 g di paprica dolce, 4 uova, miele millefiori, salvia, rosmarino olio di semi di arachide, sale e pepe**

Preparazione

■ Fate bollire le lenticchie in acqua aromatizzata con salvia, rosmarino e un pizzico di sale. Scolatele e raccoglietele in un mixer con le nocciole, la farina di grano saraceno, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Frullate, unite 1 uovo e amalgamate fino a ottenere un impasto denso. Sbriciolate i cracker e mescolateli alla farina di mais e alla paprica. Versate metà composto su un foglio di carta forno; adagiate sopra l'impasto a base di lenticchie, formando uno strato spesso 1 cm.

■ Cospargete le lenticchie con la panatura rimanente, compattate il tutto e, con un coppapasta o una tazzina da caffè, ricavate tanti dischetti. Sollevate i dischi uno a uno e disponete al centro un pezzetto di fontina. Richiudete i dischi nel palmo della mano, e formate tante crocchette. Passate le crocchette nelle uova restanti, sbattute con un pizzico di sale e di pepe, e friggetele in olio ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta paglia. Servite con un filo di miele.

Minigattò di lenticchie con scarola e bufala

Ingredienti per 4 persone: **1,5 kg di patate a pasta gialla già sbucciate, 500 g di lenticchie verdi già ammollate 2 cespi di scarola, 2 uova, 200 g di mozzarella di bufala 200 g di parmigiano grattugiato, 150 g di pangrattato 1 spicchio di aglio, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Tagliate le patate a dadini. Raccoglietele in una casseruola insieme alle lenticchie, ben scolate, ricoprite di acqua, salate e portate a bollore. Lasciate cuocere fino a quando le lenticchie non risulteranno tenere. Scolate, trasferite in una ciotola e schiacciate il tutto con una forchetta; incorporate 80 g di burro, il parmigiano, le uova e un pizzico di pepe, e amalgamate. Pulite la scarola e lessate le foglie in acqua bollente e salata per 3 minuti; scolatele, strizzatele e fatele saltare in una padella con l'aglio e un filo di olio. Salate e pepate.

■ Imburrate gli stampini monoporzione, cospargeteli con il pangrattato e riempiteli con una parte del composto di patate, distribuitevi sopra un nido di scarola e qualche dadino di mozzarella. Richiudete con un secondo strato di composto di patate, cospargete con il pangrattato e distribuite sulla superficie un ciuffetto di burro. Infornate a 200 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Sformate nei piatti individuali e servite.

Pasta e fagioli

Ingredienti per 4 persone: **600 g di fagioli borlotti freschi, 150 g di maltagliati, 1 patata, 2 pomodori pelati, 1/2 cipolla 1 costa di sedano, 1 carota, 2 fette di pancetta, 1 peperoncino, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lessate i fagioli in acqua bollente e salata, quindi scolateli al dente tenendo da parte l'acqua di cottura. In una casseruola fate appassire la cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete la pancetta, tagliata a dadini, e il peperoncino.

■ Unite il sedano e la carota, mondati e tritati finemente, e la patata, sbucciata e tagliata a cubetti; sfumate con il vino e fate cuocere bagnando di tanto in tanto con l'acqua di cottura dei fagioli.

■ Una volta cotta la patata, aggiungete un terzo dei fagioli e i pomodori pelati, quindi fate cuocere per altri 2 minuti. Frullate il tutto, fino a ottenere una crema densa e omogenea (potete eventualmente allungarla con altra acqua di cottura dei fagioli). Mescolate, completate con il resto dei fagioli e proseguite la cottura. Quando la minestra arriverà al bollore, unite i maltagliati e fate cuocere per circa 5 minuti. Regolate di sale, impiattate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Zuppa di lenticchie e castagne

Ingredienti per 10 persone:
350 g di lenticchie già ammollate, 150 g di castagne secche
2 carote, 2 coste di sedano, 1 porro, 1 cipolla bionda
4 spicchi di aglio, 2 foglie di alloro, 1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva, sale marino integrale

Preparazione

■ Lessate le castagne in acqua leggermente salata con le foglie d'alloro finché saranno morbide (ci vorranno circa 20-25 minuti). Scolatele e tenete da parte. Mondate le verdure e tagliatele a dadini. Fateli rosolare in una casseruola con 2 cucchiai di olio e gli spicchi di aglio; aggiungete le lenticchie e un pizzico di sale, coprite con l'acqua calda (arrivando a due, tre dita sopra le lenticchie) e fate cuocere per circa 15 minuti.

■ Aggiungete anche le castagne e portate a cottura, unendo, se necessario, altra acqua calda. Regolate di sale e profumate con un po' di prezzemolo. Distribuite la zuppa nei piatti da portata, completate con un filo di olio a crudo e servite.

Risotto e lenticchie

Ingredienti per 4 persone:
280 g di riso vialone nano, 1 tazzina di caffè espresso
1,5 l di brodo vegetale (di carote e cipolla), 200 g di lenticchie già lessate, 80 g di montasio dop, 60 g di gherigli di noce
40 g di burro, sale

Preparazione

■ In una casseruola fate sciogliere la metà del burro, unite il riso e fatelo tostare. Bagnate con il caffè espresso e lasciate evaporare, quindi portate a cottura bagnando di tanto in tanto con il brodo bollente (cuocete il riso al dente). Regolate di sale

■ Quasi al termine della cottura del risotto, aggiungete le lenticchie già lessate, e amalgamate accuratamente. Togliete dal fuoco e mantecate con il montasio grattugiato e il burro rimanente ghiacciato. Distribuite nei piatti piani ben caldi, guarnite con i gherigli di noce tritati grossolamente e servite.

Pasta e ceci

Ingredienti per 4 persone: **200 g di maltagliati, 200 g di ceci già ammollati, 2 cucchiai di passata di pomodoro, 1 alice sott'olio sgocciolata, 3 spicchi di aglio, 2 rametti di rosmarino, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Mettete la sera precedente i ceci a bagno con l'acqua. Il giorno dopo, fate bollire i ceci in acqua fredda con 2 spicchi di aglio e il rosmarino legato con del filo. Una volta cotti i ceci, scolateli e tenete da parte. Fate rosolare in un tegame di coccio lo spicchio di aglio rimanente con un filo di olio e il filetto di alice sott'olio; quindi aggiungete la passata di pomodoro.

■ Versate metà dei ceci nel tegame e frullate i ceci rimanenti (servirà per rendere la minestra più cremosa). Unite la passata di ceci ai ceci interi, coprite con l'acqua e portate a bollore. Versate i maltagliati, salate, pepate e fate cuocere per 10 minuti (devono essere ben cotti e amalgamarsi bene con la cremina). A fine cottura, impiattate, condite con un filo di olio e servite.

Minestra di farro ceci e cozze

Ingredienti per 4 persone: **800 g di cozze già pulite, 400 g di farro lessato, 250 g di ceci lessati, 100 g di pomodorini, 1 spicchio di aglio, 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Fate aprire le cozze in una padella con un filo di olio e l'aglio. Profumate con il prezzemolo, spegnete e sgusciate le cozze (tenendone qualcuna nella conchiglia); filtrate il liquido di cottura e tenete da parte. Scaldate un filo di olio in una casseruola e fate soffriggere gli odori, tritati. Unite i pomodorini, già sbollentati e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e lasciate insaporire.

■ Aggiungete i ceci, scolati, e il farro, bagnate con il liquido di cottura delle cozze, regolate di sale e portate a cottura. Unite le cozze sgusciate e mescolate. Impiattate la minestra (che non deve essere troppo brodosa). Completate con le cozze nelle conchiglie, profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Crema di cannellini e polpo arrosto

Ingredienti per 4 persone: **1 polpo da circa 800 g già pulito e privato di occhi e becco, 250 g di cannellini già lessati, 1 spicchio di aglio, 1 scalogno, 1 costa di sedano, aceto, miele, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ In una casseruola fate appassire lo scalogno tritato con un filo di olio e l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, aggiungete i fagioli, coprite di acqua e fate cuocere per una ventina di minuti. Salate e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Mondate il sedano e tagliatelo a tocchetti. Raccogliete i tocchetti in una casseruola con fondo spesso, unite 1 cucchiaio di miele, mescolate e fate cuocere a fuoco dolce per un paio di minuti.

■ Bagnate con 1 dl di aceto e fate sfumare. Coprite con acqua e proseguite la cottura finché il sedano risulterà morbido (e l'acqua sarà evaporata). Unite un altro cucchiaino di miele e mescolate. Distribuite in un piatto la crema di fagioli, adagiate al centro il polpo e il sedano caramellato, pepate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Legumi misti in zuppa con polpettine di quinoa

Ingredienti per 4 persone: **250 g di cereali misti (orzo, farro e avena) 250 g di legumi misti (fagioli misti, piselli, soia, lenticchie e fave), 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico, salvia), olio extravergine di oliva, sale e pepe, 100 g di pasta (tipo tempestine).** *Per le polpettine di quinoa*: **150 g di quinoa, mollica di pane già ammollata (3 fette di pane), 1 uovo piccolo, la scorza di 1/2 limone grattugiata, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 1 peperoncino, latte, pangrattato, olio di semi di arachide, sale e pepe**

Preparazione

■ Per le polpettine: in un pentolino raccogliete la quinoa, 300 ml di acqua fredda e un pizzico di sale; mettete sul fuoco e fate cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Spegnete, lasciate riposare per 5 minuti e infine fate raffreddare. Strizzate la mollica di pane, raccoglietela in una ciotola e unite la quinoa.

■ Aggiungete l'uovo, il prezzemolo, la scorza di limone e un pizzico di sale, pepe e peperoncino. Amalgamate il tutto e, se necessario, incorporate un po' di pangrattato per aggiustare la consistenza. Formate tante polpettine, passatele nel pangrattato e poi friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

■ Mondate e tritate gli odori, quindi fateli rosolare in un tegame di coccio con un filo di olio; unite i legumi e i cereali, messi precedentemente in ammollo e poi sciacquati, coprite con l'acqua, salate, pepate, profumate con il mazzetto di erbe aromatiche e fate cuocere per circa 45 minuti a fuoco basso (se necessario, aggiungete altra acqua durante la cottura).

■ Trascorso il tempo di cottura, versate la pastina nella zuppa, aggiustate di sale e fate cuocere per 5 minuti. Distribuite la zuppa nelle fondine individuali, completate con le polpettine di quinoa, condite con un filo di olio a crudo e una una macinata di pepe, e servite.

Fagioli stufati con salsicce e cotiche

Ingredienti per 4 persone: **200 g di borlotti già ammollati, 200 g di cannellini secchi già ammollati, 200 g di cotenna già pulita 4 salamini da cuocere da circa 100 g l'uno, 400 g di pelati, 2 foglie di alloro, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Scolate i due tipi di fagioli, raccoglieteli in un tegame di coccio, coprite di acqua, aggiungete l'aglio e l'alloro, incoperchiate e portate a leggera ebollizione. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 1 ora e 1/2. Poco prima del termine, salate. Levate, scolate i fagioli e teneteli da parte, conservando anche la loro acqua di cottura. Mentre i fagioli sono in cottura, lessate la cotenna finché risulterà ben tenera. Poi, scolatela e tagliatela a pezzetti. Bucherellate i salamini con uno stecchino e sbollentateli per qualche minuto; quindi, scolateli e tagliateli a rondelle.

■ Mondate carota, sedano e cipolla, tritateli e fateli appassire a fuoco dolce in una casseruola con un filo di olio. Unite la cotenna e i salamini, e lasciate insaporire per un paio di minuti. Aggiungete i pelati, schiacciateli con una forchetta e fate cuocere per 5-10 minuti, mescolando ogni tanto. Completate con i fagioli, bagnate con un po' della loro acqua di cottura, ben calda, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco dolce per 20-25 minuti (al termine lo stufato non dovrà risultare né troppo liquido, né troppo asciutto). Levate, portate in tavola e servite.

Lenticchie e baccalà al forno

Ingredienti per 6 persone:
4 filetti di baccalà già ammollati (da 150 g l'uno), 300 g di lenticchie già lessate
8 pomodori secchi sott'olio
30 g di mollica di pane secca
2 spicchi di aglio, prezzemolo, origano
olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

In una casseruola, rosolate 1 spicchio di aglio con un filo d'olio, aggiungete le lenticchie, regolate di sale e lasciate insaporire. Spegnete, eliminate l'aglio e raccogliete le lenticchie nel bicchiere di un mixer (tenetene da parte un po' intere). Frullate bene fino a ottenere una crema.

Sistemate il baccalà in una teglia da forno leggermente unta di olio e spolverizzate con un po' di origano e prezzemolo tritati. Aggiungete la mollica di pane sbriciolata, i pomodorini secchi e lo spicchio di aglio rimanente. Condite con un filo di olio, infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Distribuite la crema di lenticchie su un piatto da portata, adagiatevi sopra il baccalà e le lenticchie intere, e servite.

Polpette di piselli e fagioli

Ingredienti per 4 persone:
300 g di piselli freschi, 250 g di fagioli (già lessati), 80 g di parmigiano grattugiato
1 uovo, 1/2 cucchiaino di curry
1 pizzico di peperoncino in polvere, farina di mais tostata per panature, pangrattato
maionese, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

Frullate in un mixer i piselli crudi e i fagioli, fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo in una ciotola, aggiungete il parmigiano, l'uovo, leggermente sbattuto, un pizzico di sale e mescolate. Incorporate il curry e il peperoncino, e amalgamate ancora (se il composto fosse troppo umido, aggiungete un po' di pangrattato).

Con le mani umide formate tante polpettine, passatele nella farina di mais e disponetele su una placca, rivestita con un foglio di carta forno leggermente unto. Fatele cuocere in forno già caldo per circa 10 minuti, girandole a metà cottura. Servitele tiepide o fredde, accompagnate con della maionese.

Coccio di fagioli e cavolo nero al lardo

Ingredienti per 4 persone: **300 g di fagioli borlotti, 300 g di fagioli cannellini, 600 g di cavolo nero 2 spicchi di aglio, 100 g di lardo in una fetta unica, peperoncino, salvia, rosmarino, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Mettete in ammollo, in acque separate, i fagioli per almeno 12 ore. Fate cuocere in acqua leggermente salata i cannellini; scolateli, recuperate l'acqua e con questa lessate i borlotti. Scolate anche questi, tenendo da parte l'acqua di cottura.

■ Raccogliete sia i cannellini che i borlotti in una ciotola. Preparate un trito di salvia e rosmarino e condite i fagioli. Unite un filo di olio e profumate con una macinata di pepe. Coprite e lasciate insaporire. In una casseruola fate rosolare l'aglio in camicia con un filo di olio; togliete l'aglio e unite il cavolo nero, tagliato a strisce larghe. Fate insaporire, aggiungete l'acqua dei fagioli e portate a cottura a fuoco dolce. Spegnete e lasciate intiepidire.

■ Una volta tiepido, unite tutto ai fagioli e mescolate. Tagliate il lardo a pezzetti e saltatelo velocemente in padella con un filo di olio. Aggiungete i fagioli e il cavolo, insaporite con il peperoncino e fate scaldare. Condite con un filo di olio a crudo e servite.

Insalata di fave e ciccioli

Ingredienti per 4 persone:
300 g di fave secche, 1 cespo di indivia belga, 100 g di ciccioli di oca, 1 ciuffo di prezzemolo, curcuma, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Mettete le fave in ammollo in acqua per almeno 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo, lessatele in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, in una casseruola, fate rosolare i ciccioli con un filo di olio e un pizzico di curcuma. Unite le fave, mescolate con cura e lasciate insaporire per una decina di minuti.

■ Mondate e sciacquate accuratamente l'indivia; tagliatela a striscioline e disponetele su un piatto da portata. Mettete sopra il composto di fave e ciccioli ancora caldo e completate con un trito di prezzemolo tritato e curcuma. Condite con un filo di olio, regolate di sale e di pepe, e lasciate raffreddare. Servite.

Ceci arrosto e cavolini

Ingredienti per 4 persone:
400 g di cavolini di Bruxelles, 400 g di ceci già lessati, 100 g di gherigli di noce 1 arancia, 1 rametto di rosmarino semi di cumino, paprica olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

■ Lessate i cavolini al vapore per circa 15 minuti, quindi scolateli e fateli intiepidire. Tagliateli a metà e raccoglieteli in una ciotola. Unite i ceci, due cucchiai di olio, la paprica, i semi di cumino, il rosmarino tritato, un pizzico di sale e il succo dell'arancia. Mescolate e lasciate insaporire per almeno una mezz'ora.

■ Trasferite tutto in una teglia, rivestita con carta forno, infornate a 200 °C e fate cuocere per almeno 20 minuti, o comunque fino a quando le verdure saranno ben dorate. Sfornate, cospargete eventualmente con gherigli di noce tritati e servite ben caldo.

Nel prossimo numero in edicola
FACILE ISSIMA CUCINA
Crostate golose
Crostata al cacao e mandorle con confettura di albicocche

venerdì 7 febbraio

LA FRUTTA DEL MESE
Arancia, cachi, kiwi, mandarino, mele, pere, pompelmo.

sabato 8 febbraio

domenica 9 febbraio

lunedì 10 febbraio

martedì 11 febbraio

CAROTE
Migliorano la vista e regolano l'intestino.
RICCHE DI: antiossidanti e immunostimolanti.

mercoledì 12 febbraio

giovedì 13 febbraio

- 13-16 febbraio
Cioccolentino
Terni
www.cioccolentino.com

venerdì 14 febbraio

SAN VALENTINO

sabato 15 febbraio

domenica 16 febbraio

lunedì 17 febbraio

martedì 18 febbraio

- 15-18 febbraio
Beer attraction
Rimini
www.beerandfoodattraction.it

mercoledì 19 febbraio

giovedì 20 febbraio

VERZA
Mangiata cruda, aiuta a prevenire il cancro.
RICCA DI: vitamina C, K e D.

venerdì 21 febbraio

sabato 22 febbraio

- 22-26 febbraio
Golositalia & Aliment
Montichiari (Bs)
www.golositalia.it

domenica 23 febbraio

lunedì 24 febbraio

martedì 25 febbraio

- dal 25 febbraio
Sagra dei maccheroni e festa della polenta
Borgo Tossignano (Bo)
prolocoborgo tossignano.it

giovedì 27 febbraio

venerdì 28 febbraio

- 28 febbraio
Festa par i Sciori
Aprica (So)
www.aprica online.com

sabato 29 febbraio

domenica 1 marzo

IL PESCE DEL MESE
Alici, calamari, cefali, pagello, palamita, rana pescatrice, polpo, ricciola, rombo.

lunedì 2 marzo

martedì 3 marzo

mercoledì 4 marzo

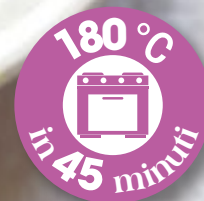
LA VERDURA DEL MESE
Broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cicoria, finocchi, funghi, radicchio, sedano, verza, zucca.

giovedì 5 marzo

venerdì 6 marzo

sabato 7 marzo

È solo un pretesto

L'8 marzo quest'anno cade di domenica, e allora perché non cogliere l'occasione per organizzare un brunch tra amiche? La scelta della compagnia la lasciamo a voi, i piatti, tutti super easy e perfetti da preparare in anticipo, ve li suggeriamo noi

6 idee per la festa della donna

Timballo di lasagne con carciofi e ricotta

Ingredienti per 10 persone
450 g di **ricotta vaccina cremosa**
250 g di **lasagne fresche** • 4 **carciofi**
200 ml di **latte** • 2 **uova** • 1 **limone**
50 g di **parmigiano grattugiato**
1 cucchiaio di **maizena** • **noce moscata**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e tagliateli a fette sottili. Raccoglieteli man mano in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. Scolate i carciofi e trasferiteli in una padella con 2 cucchiai di olio e 1/2 bicchiere di acqua. • **Mettete** sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere finché saranno teneri. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Spegnete e tenete da parte. In una ciotola stemperate la ricotta con la maizena, il parmigiano e un pizzico di noce moscata. • **Aggiungete** poco latte per volta e mescolate con cura. Incorporate le uova, leggermente sbattute, e amalgamate ancora fino a ottenere una crema omogenea e liscia. Regolate di sale. • **Rivestite** uno stampo da plumcake da circa 12x30 cm con un foglio di carta forno. • **Spennellate** con l'olio tutta la superficie e adagiate il primo strato di pasta, facendolo aderire bene alle pareti dello stampo e al fondo. • **Distribuite** sopra un po' di carciofi e di composto alla ricotta. Proseguite in questo modo fino a ottenere quattro strati farciti, terminando con la pasta. • **Coprite** con il resto del composto alla ricotta e infornate a 175 °C per circa 45 minuti. • **Sfornate** il timballo e lasciatelo intiepidire per circa 15-20 minuti. Quindi sformate, trasferite il timballo in un piatto da portata e servite, tagliato a fette.

Giocate d'anticipo!
Il timballo sarà più appetitoso se cotto il giorno prima. Una volta affettato, potrete scaldarlo in padella o in forno (coperto con un foglio di carta di alluminio).

Frittelle di gamberi farina di ceci e cipollotto

Ingredienti per 20 frittelle
300 g di **gamberi già sgusciati**
200 g di **patate già sbucciate**
160 g di **acqua** • 100 g di **farina di ceci** • 70 g di **cipollotto**
2 **albumi** • **olio di cocco**
sale marino integrale

Preparazione
• **Mescolate** in una ciotola la farina di ceci e l'acqua con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. • **Coprite** e lasciate riposare per 3 ore. Grattugiate le patate, affettate finemente il cipollotto e tagliate i gamberi a pezzetti. Unite tutto alla pastella di ceci e mescolate, quindi incorporate gli albumi, leggermente sbattuti, e amalgamate ancora. Regolate di sale. • **Scaldate** una padella antiaderente e scioglietevi 1 cucchiaio di olio di cocco. • **Fate cadere** delle piccole cucchiaiate di composto nella padella, distanziandole bene fra loro, e fate cuocere le frittelle da un lato. Quando si saranno rapprese, giratele sull'altro lato e proseguite la cottura fino a doratura. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite ben calde.

Gluten free

Tips & Tricks
Queste frittelle si possono preparare con qualche ora di anticipo e scaldare in forno prima di servire.

Servite con...

Patate dorate

Sbucciate **1 kg di patate**, tagliatele a pezzi regolari e lessateli in acqua leggermente **salata** per 5 minuti. Scolateli, disponeteli in una ciotola e conditeli con **2 cucchiai di olio**. Trasferiteli in una teglia, con carta forno, e infornate a 190 °C per circa 15 minuti. Levate e tenete da parte in caldo.

Pollo al latte di cocco con patate dorate

Ingredienti per 10 persone
800 g di **petto di pollo a fette**
400 g di **latte di cocco** • 1 cucchiaino da tè di **curcuma** • 1 cucchiaio di **curry dolce** • 1 mazzetto di **erba cipollina**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate scaldare** 3 cucchiai di olio con la curcuma e il curry in una padella capiente. Aggiungete le fette di pollo e fatele rosolare su entrambi i lati. • **Condite** con un pizzico di sale e di pepe, versate il latte di cocco e fate cuocere il pollo, mescolando di tanto in tanto, finché sarà tenero. • **Tagliate** il pollo a striscioline regolari, rimettetele in padella e fatele cuocere nel condimento al cocco ancora per un paio di minuti.
• **Trasferitele** in una zuppiera e guarnite con l'erba cipollina e il prezzemolo, tritati. Accompagnate con le patate calde e servite.

Polpette di scarola con uvetta e pinoli

Ingredienti per 20 polpette
500 g di **scarola già pulita**
80 g di **cipolla dorata già tritata**
80 g di **cuscus** • 60 g di **uvetta**
70 g di **pane grattugiato**
50 g di **farina di ceci** • 30 g di **pinoli già pelati** • 15 g di **capperi dissalati e tritati** • 1 cucchiaino da tè di **zenzero grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale marino integrale**
Per accompagnare: 1 ciuffo di **basilico sugo di pomodoro**

Preparazione
• **Scaldate** 2 cucchiai di olio in una padella. Unite la cipolla, lo zenzero, i capperi, l'uvetta e i pinoli, e fate rosolare per un paio di minuti.
• **Affettate** finemente la scarola e trasferitela nella padella, salate, incoperchiate e fate stufare a fuoco medio finché sarà appassita e tenera. • **Raccogliete** il cuscus in una ciotola e versate a filo dell'acqua bollente; coprite e fate riposare finché avrà assorbito l'acqua. • **Trasferite** in una ciotola capiente la scarola, il cuscus e il pane grattugiato, e amalgamate con cura fino a ottenere un composto omogeneo. • **Coprite** la ciotola e trasferite in frigorifero per almeno 2-3 ore (meglio per tutta la notte). • **Disponete** la farina di ceci in un piatto e 3-4 cucchiai di olio in una ciotola. • **Formate** delle polpette con il composto, fatele rotolare nella farina di ceci e poi passatele nell'olio; sgocciolate l'olio in eccesso e adagiatele su una teglia, foderata con carta forno. • **Infornate** a 190 °C per circa 15 minuti. Impiattate e servite, accompagnando con un sughetto di pomodoro e qualche fogliolina di basilico.

190 °C in 15 minuti

Stupite tutti con 4€

Tortine ▲ alle prugne

Ingredienti per 10 tortine
500 g di **latte** • 4 **uova**
200 g di **prugne secche snocciolate**
140 g di **farina** • 100 g di **zucchero**
100 g di **panna fresca** • 1 cucchiaino da caffè di **vaniglia in polvere** • **cointreau**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**

Preparazione
• **Mettete** le prugne in ammollo nel liquore per 1-2 ore. Mescolate in una ciotola la farina con lo zucchero e la vaniglia. Sbattete in un'altra ciotola le uova con la panna e aggiungete il latte. • **Imburrate** e infarinate 10 stampini da 10 cm di diametro. Scolate le prugne e sistematene 3 sul fondo di ciascuno stampo. • **Unite** il composto di uova, panna e latte agli ingredienti secchi, e mescolate con cura.
• **Versatelo** negli stampini ricoprendo le prugne. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 25 minuti, o comunque fino a quando le tortine saranno ben gonfie e dorate. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire, quindi sformate e servite.

Torta mimosa con crema cheesecake

Ingredienti per 6 persone
2 dischi di **pan di Spagna** (da 22 cm di diametro)
Per la farcitura: 200 g di **panna fresca** • 125 g di **ricotta cremosa**
125 g di **robiola**
40 g di **miele di acacia**
250 g di **ananas al naturale a pezzettini** (**più il suo succo**)

Preparazione
• **Scavate** leggermente un disco di pan di Spagna per ricavare delle briciole che vi serviranno per spolverizzare il dolce in superficie (circa un paio di cucchiai).
• **Bagnate** leggermente le due metà di pan di Spagna con il succo di ananas. • **Per la farcitura**: montate la panna con le fruste elettriche. In una ciotola lavorate la ricotta e la robiola con il miele, quindi incorporate delicatamente la panna montata. • **Spalmate** metà della crema al formaggio su un disco di pan di Spagna. Distribuite sopra un po' di ananas e adagiatevi sopra l'altro disco di pan di Spagna. Spalmate la crema restante, adagiate i pezzetti di ananas e cospargete con le briciole di pan di Spagna tenute da parte.
• **Trasferite** la torta in frigorifero e fate riposare per un paio di ore. Mezz'ora prima di servire, levate e portate a temperatura ambiente.

Stupite tutti con 3,50€

Grande classico rivisitato

Donne in festa

Tante idee regalo per festeggiare l'8 marzo con un simpatico cadeau

€19,50

Lip Flask è la divertente fiaschetta in acciaio inox e silicone a forma di rossetto di **Maiuguali**. cm h 13x4x4.

Biomed Hairtherapy Green Collection Equilibrio & Protezione: Composto da Purity Shampoo equilibrante 100 ml e Huile Concentrée da 50 ml nel comodo formato travel. Disponibile su **www.socostore.it**

€15

€12,99

Ora rosa è l'elegante diffusore per ambienti distribuito da **Satur**.

€8

Per fare acquisti con stile c'è la shopper in ecopelle "flamingo" e "cactus" di **Maiuguali**.

€29,90

Primarosa è il set della collezione Les Essentiels di **Opinel**. Si compone di coltello a lama liscia, coltello a lama seghettata, spelucchino e pela frutta e verdura.

€10

Poggiamestoli funny in ceramica con divertenti decori di **Villa d'Este Home Tivoli**.

Idea regalo luxury

€99,90

Marcato Atlas 150, nella nuova versione in rame, permette di realizzare 3 diversi tipi di pasta: lasagne, fettuccine e tagliolini (su richiesta ben 13 accessori per ulteriori formati). **Atlas 150** è disponibile anche in versione acciaio cromato o in alluminio in 6 diverse tonalità di colore. Il regalo perfetto per chi ama i sapori tradizionali della pasta fatta in casa e gli oggetti di design.

Tazze in ceramica dolomite di **Villa d'Este Home Tivoli**. Disponibili in 5 assortimenti: latte, tisana, orzo, tè e cioccolata.

€8

5 Scrigni golosi

Altro che semplice contorno! Le verdure, svuotate, infornate e al gratin, si prestano ad accogliere farce sublimi e golose

Cipolle rosse e bianche con uvetta e castagne

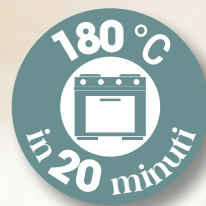
Stupite tutti con 1,50€

◂Cipolle rosse e bianche con uvetta e castagne

Ingredienti per 4 persone
2 **cipolle rosse** • 2 **cipolle bianche**
40 g di **uvetta** • 40 g di **castagne disidratate** • 40 g di **mirtilli secchi**
3 cucchiai di **pangrattato**
1 rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle, tagliate la calotta e disponetele in una teglia da forno; versate un bicchiere di acqua e irrorate con un filo di olio. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate le cipolle. • **Svuotate** leggermente la parte centrale delle cipolle e tritate finemente la polpa ricavata. • **Fatela rosolare** in una padella con un filo di olio, aggiungete l'uvetta, precedentemente messa in ammollo e ben strizzata, le castagne spezzettate e i mirtilli, e fate insaporire per qualche minuto. Regolate di sale. • **Farcite** le cipolle con il composto, spolverizzatele con il pangrattato e conditele con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per altri 15 minuti, quindi sfornate, guarnite con il timo, impiattate e servite.

L'alleato in cucina
Cipolle rosse **Selenella**.
750 g. ***€ 1,60***.

180 °C in 20 minuti

Cavoletti di Bruxelles con ricotta e pancetta

Ingredienti per 4 persone
350 g di **cavoletti di Bruxelles**
120 g di **ricotta** • 40 g di **parmigiano grattugiato** • 2-3 foglie di **salvia**
qualche rametto di **timo** • 4 fette **di pancetta** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mescolate** la ricotta con il parmigiano grattugiato, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Lavate** accuratamente i cavoletti, eliminate le foglie più esterne e tagliateli a metà. • **Farciteli** con la ricotta, profumate con le erbe aromatiche, tritate, e aggiungete la pancetta, tagliata a dadini. • **Disponete** i cavoletti in una teglia, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e trasferite in un piatto da portata. • **Profumate** con una macinata di pepe, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Patate dolci con quinoa e cime di rapa

Ingredienti per 4 persone
4 **patate dolci** • 200 g di **quinoa**
500 g di **cime di rapa già mondate**
1 **cipollotto** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
2 cucchiai di **semi** di **girasole** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate e avvolgetene ciascuna in un foglio di carta di alluminio. Disponetele in una teglia e infornate a 180 °C per almeno 40 minuti. • **Lessate** nel frattempo la quinoa in abbondante acqua salata, quindi scolatela e tenetela da parte.
• **Tagliate** il cipollotto a rondelle e fatele soffriggere in padella con un filo di olio; aggiungete le cime di rapa, spezzettate, e fate cuocere per 5 minuti aggiungendo, se necessario, un goccio di acqua. Regolate di sale e di pepe. • **Versate** la quinoa in padella con le verdure, mescolate e fate insaporire per qualche minuto. Trascorso il tempo di cottura, sfornate le patate e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. • **Apritele** leggermente, prelevando un po' di polpa, e farcitele con la quinoa.
• **Guarnite** con il prezzemolo tritato, i semi di girasole e un filo di olio a crudo, e servite.

1,10€ a porzione

Zucca al forno con ▲ funghi gorgonzola e provolone

Ingredienti per 4 persone
1 **zucca** da circa 500 g • 30 g di **funghi secchi** • 1 **baguette** • 300 ml di **panna fresca** • 50 g di **gorgonzola**
100 g di **provolone grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** i funghi secchi in ammollo in acqua calda per 15 minuti, quindi strizzateli, tritateli finemente e fateli saltare in padella con un filo di olio per circa 5 minuti. Fate a fettine la baguette.
• **Mescolate** la panna con il gorgonzola, aggiungete i funghi e regolate di sale e di pepe. • **Tagliate** la calotta della zucca e pulitela eliminando i semi e i filamenti interni. • **Farcitela** con uno strato di fettine di pane e uno di panna al gorgonzola. Cospargete con il provolone e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti, e terminando con il provolone. • **Chiudete** con la calotta, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 50 minuti, quindi togliete la calotta, accendete il grill e fate dorare per altri 5 minuti. • **Levate** e lasciate riposare, quindi tagliate a fette e servite.

Carciofi con formaggio porri e prezzemolo

Ingredienti per 4 persone
4 **carciofi** • 2 **porri** • **il succo** di 1 **limone** • 100 ml di **brodo vegetale** 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 50 g di **pangrattato** 50 g di **parmigiano grattugiato** **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure; tagliateli a metà, eliminate la barba interna, scavateli leggermente e passateli nel succo di limone. • **Lessateli** in abbondante acqua bollente e salata per 15 minuti, quindi scolateli e teneteli da parte. • **Mondate** i porri, tagliateli a rondelle e fateli cuocere in una padella con due cucchiai di olio, lo spicchio di aglio, tritato, e 50 ml di brodo vegetale. • **Aggiustate** di sale e di pepe. Spegnete il fuoco e aggiungete un po' di prezzemolo tritato. • **Farcite** i carciofi con i porri stufati, profumate con un'altra macinata di pepe e spolverizzate con il pangrattato e il parmigiano.

POKER *di* SPIGOLA

Dalle carni sode e delicate, la spigola si presta in cucina a molteplici preparazioni. Unica accortezza? Prediligete, come per tutto il pescato, quella fresca e di stagione

Lo sapevate che?

Alcune specie ittiche, come il pesce azzurro, non sono mai allevate in acquacoltura.

Allevamento: sì o no?

Potete acquistare spigole fresche o di allevamento. Le seconde si trovano tutto l'anno, ma è bene sapere che le loro carni sono più grasse e, da un punto di vista nutrizionale, qualitativamente inferiori. Prediligete comunque allevamenti estensivi in cui l'intervento umano è molto ridotto e l'impatto sull'ambiente è minimo.

Filetti di spigola con patate e carciofi

Ingredienti per 10 persone
1 kg di **filetti di spigola**
800 g di **patate** • 6 **carciofi già puliti**
1/2 **limone** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale marino integrale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** i carciofi a fettine sottili e raccoglieteli man mano in una ciotola con acqua acidulata con il succo del limone. • **Scolate** i carciofi e trasferiteli in una padella insieme a due cucchiai di olio. Mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere per 4-5 minuti. Al termine regolate di sale e di pepe. • **Sbucciate** le patate e, aiutandovi con una mandolina o con un coltello affilato, tagliatele a fette spesse circa 2 mm. Disponete uno strato di patate sul fondo di una teglia oliata, distribuite la metà dei carciofi e adagiate sopra i filetti di spigola, leggermente sovrapposti. • **Condite** con un pizzico di sale e un filo di olio, coprite con le altre fette di patate e irrorate con un altro filo di olio. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 25 minuti o comunque fino a cottura e doratura delle patate. Trascorso il tempo di cottura, levate, distribuite sopra i carciofi restanti e infornate ancora per 5 minuti. • **Sfornate**, cospargete con foglie di prezzemolo e servite.

Sfoglie di spigola ▲ e ravanello

Ingredienti per 4 persone
360 g di **filetti di spigola**
3-4 **ravanelli**
amaro alle erbe
stimmi di zafferano
olio extravergine di oliva
sale nero

Preparazione
• **Sciacquate** per bene sotto l'acqua corrente i filetti di spigola e tamponateli con carta assorbente da cucina.
• **Tagliate** quindi a fettine sottili i filetti di spigola con l'aiuto di un coltello ben affilato. • **Metteteli** nei piatti da portata, aggiungete alcune gocce di amaro e lasciate riposare per qualche minuto. • **Sciacquate** nel frattempo i ravanelli, privateli delle radici e tagliateli a fettine sottili. Disponeteli sulle sfoglie di spigola, condite con un filo di olio a crudo e un pizzico di sale nero. • **Guarnite** con gli stimmi di zafferano e servite.

Spigola scottata su crema di patate e scarola

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetti di spigola** (non desquamati) • 400 g di **patate già lessate** • 400 g di **scarola già pulita** • 1 **cipolla**
40 g di **olive nere**
20 g di **uvetta**
30 g di **pinoli già pelati**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** una piastra antiaderente, disponete i filetti di spigola dalla parte della pelle e scottateli pochi minuti per lato. Levateli e teneteli da parte in caldo. Nel frattempo raccogliete le patate in un mixer da cucina.
• **Regolate** di sale, condite con un filo di olio e frullate fino a ottenere una purea morbida e omogenea. In un tegame fate appassire la cipolla, tritata finemente, con un filo di olio, aggiungete la scarola, l'uvetta, le olive snocciolate e i pinoli, e fate cuocere per una decina di minuti. Regolate di sale. • **Velate** i piatti da portata con un mestolo di crema di patate; adagiatevi sopra i filetti di spigola e aggiungete la scarola. • **Guarnite** il tutto con un filo di olio a crudo e servite.

cotta in 10 minuti

2,12€ a porzione

In padella

Lasagnette di spigola all'ortolana con zucchine croccanti

Ingredienti per 4 persone
320 g di **sfoglie per lasagna**
500 g di **filetti di spigola**
900 g di **zucchine** • 200 g di **pomodori**
1 **patata già lessata** • 1 **cipolla**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la guarnizione: 200 g di **zucchine**
farina • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate**, con l'aiuto di un coltello affilato, i filetti di spigola a listerelle. Tritate la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** la spigola e lasciate insaporire per un paio di minuti. Tagliate a dadini i pomodori e le zucchine. • **Unite** la dadolata di pomodoro alla spigola, unite metà della dadolata di zucchine e fate saltare per pochi minuti. Regolate di sale e tenete da parte in caldo. Fate saltare la dadolata di zucchine rimasta in un'altra padella con un filo di olio per qualche minuto. Salate, pepate e raccogliete tutto nel bicchiere di un mixer. • **Aggiungete** la patata lessata e frullate, unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema omogenea.
• **Lessate** le lasagne in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatele su un canovaccio pulito e lasciatele asciugare.
• **Spuntate** e tagliate a bastoncini le zucchine, quindi passatele in una pastella, fatta con acqua e farina, e friggetele in abbondante olio. Scolatele, fatele asciugare su carta assorbente da cucina e salate.
• **Velate** i piatti con un po' di crema di zucchine e montate le lasagne, alternando uno strato di pasta a uno di condimento di spigola e unendo un po' della crema di zucchine rimasta. • **Terminate** con il condimento a base di spigola, guarnite con le zucchine impastellate, spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Tips&Tricks

Eliminate la pelle dai filetti di pesce aiutandovi con un coltello ben affilato.

GUARDA come rotolo

Verdure, formaggi e farce golose arricchiscono impasti di frolla, sfoglia o brisée, dando forma a rotoli e strudel dai sapori rustici e succulenti

cotto in 35 minuti

Strudel di grano saraceno con zucca e funghi

Strudel di grano saraceno con zucca e funghi

Ingredienti per 4 persone:
600 g di **zucca mantovana già mondata**
500 g di **porcini** • 1 **patata media**
20 g di **trito aromatico** (**prezzemolo**, **timo** e **maggiorana**) • 1 spicchio di **aglio**
200 g di **asiago** • 20 g di **semi di sesamo**
50 g di **burro fuso**
olio extravergine di oliva • **sale**
Per la pasta: • 250 g di **farina 1** (più altra per spolverizzare) • 75 g di **farina di grano saraceno** • 110 g di **burro fuso**
2 **uova** • 4 g di **sale**

Preparazione
• **Per la pasta**: in una ciotola versate le farine e impastatele con il burro fuso, le uova, il sale e l'acqua tiepida necessaria a ottenere un composto morbido e ben amalgamato. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti. • **Tagliate** la zucca e la patata a fettine. Cuocete le verdure separatamente in padella con poca acqua e 2 cucchiai di olio, fino a che si saranno ammorbidite. • **Fate saltare** nel frattempo i funghi, tagliati a lamelle spesse, in padella a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio, l'aglio schiacciato e un pizzico di sale. Insaporite con il trito aromatico, spegnete e lasciate intiepidire. Trascorso il tempo di riposo, con un matterello stendete la pasta su un canovaccio ben infarinato e formate un rettangolo di circa 70x40 cm. • **Rifilate** la pasta con una rotella in modo da ottenere un rettangolo regolare. Tenete da parte i ritagli che utilizzerete per la decorazione. • **Sistemate** le verdure a strati lungo il lato più lungo, formando un salsicciotto e cospargete con il formaggio grattugiato; con l'aiuto del canovaccio avvolgete la pasta dandole la forma a ferro di cavallo. • **Fate scivolare** lo strudel su una teglia, foderata con carta forno. Spennellate la superficie dello strudel con un po' di burro fuso. • **Decorate** con i ritagli di pasta la superficie formando un reticolo. • **Spennellate** nuovamente con il burro e spolverizzate con i semi di sesamo; infornate a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. • **Levate**, lasciate intiepidire e servite, tagliato a fette.

Rotolo croccante

Ingredienti per 4 persone:
8 fogli di **pasta fillo** • 1 **melanzana**
1 **peperone rosso** • 1 **peperone verde**
2 **zucchine** • 1 **cipolla**
150 g di **fontina** • 4 cucchiai di **pinoli già pelati** • 50 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola la cipolla tritata con un filo di olio; unite i peperoni a listerelle e la melanzana, fatta a cubetti, e fateli cuocere a fuoco moderato per 10 minuti. • **Aggiungete** le zucchine a cubetti e proseguite la cottura per 5 minuti a fuoco dolce. Salate e pepate. Spegnete e lasciate intiepidire. • **Stendete** i fogli di pasta fillo sul piano di lavoro e spennellateli con il burro fuso necessario su entrambi i lati. Disponeteli, leggermente sovrapposti, in una teglia con carta forno, in modo da ottenere un rettangolo di 40x30 cm. • **Distribuite** le verdure nel senso della lunghezza, lasciando un bordo di 5 cm. • **Cospargete** con la fontina a dadini e 3 cucchiai di pinoli, e arrotolate la pasta, ripiegando le estremità verso il centro. Spennellate il rotolo con il burro rimasto e infornate a 180 °C per 30 minuti. • **Sfornate** e lasciate riposare per 10 minuti. Cospargete con i pinoli rimasti e servite.

Stupite tutti con 3€

Strudel broccoli salsiccia e pecorino

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: • 300 g di **farina 0**
2 **uova** • **burro** • 250-300 ml di **acqua fredda** • 1 pizzico di **sale**
Per il ripieno: • 500 g di **broccoli già sbollentati** • 120 g di **pecorino romano**
3 **salsicce** • 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 **uovo** • **paprica** (o **peperoncino in polvere**)
olio extravergine di oliva • **sale** e **pepe**

Preparazione
• **Per la pasta**: raccogliete in una ciotola la farina, le uova, il sale e 50 g di burro fuso; versate a filo l'acqua e amalgamate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla, ungetela con poco burro fuso, coprite con una terrina calda e fate riposare per circa 1 ora. • **Per il ripieno**: in una padella fate rosolare l'aglio e il peperoncino, tritato, con un filo di olio; unite le salsicce, spellate e sgranate, e sfumate con il vino. • **Aggiungete** i broccoli e lasciate insaporire per 10 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Incorporate quindi il pecorino, a cubetti, e aggiustate di sale e di pepe. Trascorso il tempo di riposo, tirate la pasta fino a ottenere una sfoglia molto sottile e quasi trasparente di forma rettangolare (per questa operazione aiutatevi con un canovaccio). • **Realizzate** con un coltello delle incisioni sui lati lunghi della sfoglia: in questo modo creerete delle strisce che dovranno essere intrecciate. Disponete la farcia al centro e intrecciate la pasta. • **Chiudete** le due estremità e spennellate con l'uovo, leggermente sbattuto; spolverizzate a piacere con un pizzico di paprica o di peperoncino e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. • **Sfornate** e servite.

Sfoglia▼ alle verdure

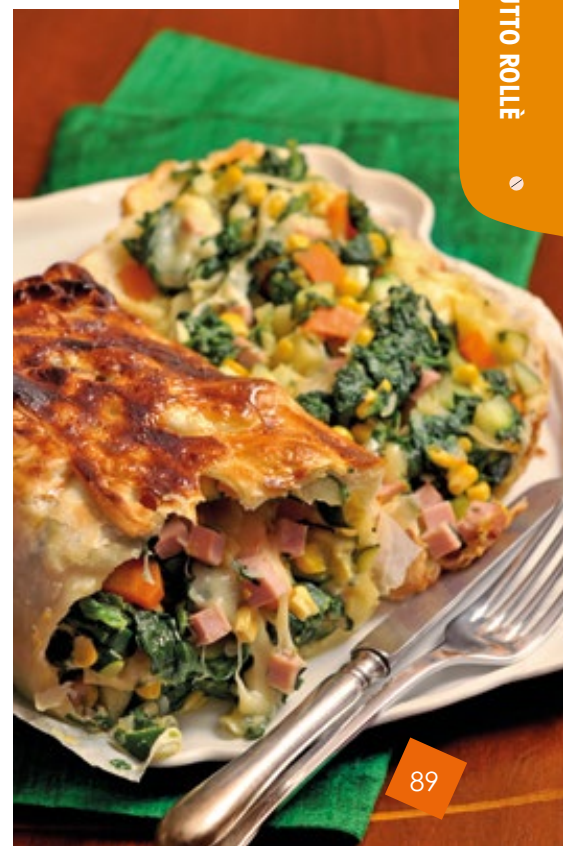
Ingredienti per 4 persone:
250 g di **pasta sfoglia** • 3 **zucchine**
200 g di **spinaci puliti** • 3 **carote**
200 g di **piselli** • 100 g di **mais**
1 **patata** • 1/2 **cipolla**
100 g di **prosciutto cotto a dadini**
100 g di **emmentaler grattugiato**
2 rametti di **rosmarino**
3 **uova** • 30 g di **burro**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** le verdure, sciacquatele e tagliatele a piccoli pezzi. In una casseruola fate rosolare la cipolla tritata con il burro; aggiungete le verdure, compresi i piselli, salate, pepate, insaporite con il rosmarino, e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Unite** il mais, il prosciutto e l'emmentaler; aggiungete 2 uova e mescolate. Salate, pepate e lasciate intiepidire. • **Stendete** 2/3 della pasta sfoglia e foderate uno stampo rettangolare. Versate il ripieno e livellate bene con un cucchiaio. Stendete la pasta rimanente, sistematela sulle verdure e sigillate bene i bordi. • **Fate** delle incisioni diagonali con un coltello e spennellate la superficie con l'uovo restante sbattuto. Infornate a 150 °C per circa 45 minuti. • **Sfornate**, lasciate riposare per qualche minuto e servite.

180 °C in 40 minuti

Strudel al radicchio

Ingredienti per 4-6 persone:
300 g di **pasta brisée**
Per il ripieno: • 600 g di **radicchio**
200 g di **fagioli borlotti** già lessati
200 g di **ricotta** • 1 **uovo**
100 g di **parmigiano grattugiato**
30 g di **burro** • 1 rametto di **timo**
olio extravergine di oliva
2 l di **brodo vegetale** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** il radicchio e sbollentatelo in acqua salata, scolatelo e tagliatelo a listerelle sottili. • **Fate sciogliere** il burro in una padella, aggiungete il radicchio e fatelo appassire per 4 minuti. Profumate con il timo, spegnete, e trasferite in una ciotola. • **Fate rosolare** nella stessa padella i fagioli con un cucchiaio di olio per 3 minuti. Togliete dal fuoco e tenete da parte. • **Aggiungete** al radicchio la ricotta, ben scolata dal siero, il parmigiano, l'uovo e un pizzico di sale e di pepe. Amalgamate, aggiungete i fagioli e mescolate ancora. Stendete la pasta sul piano di lavoro fino a ottenere un rettangolo di almeno 25x60 cm. • **Versate** il ripieno al centro e stendetelo con il dorso di un cucchiaio, lasciando un bordo di almeno 2 cm. Avvolgete la pasta e formate un rotolo. • **Trasferitelo** su una teglia con carta forno, copritelo con il brodo caldo e infornate a 180 °C per 40 minuti. Sfornate e servite.

Strudel ▲ con ragù siciliano

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta sfoglia**
Per il ripieno: 300 g di **macinato di carne mista** (maiale e vitello) • 400 g di **passata di pomodoro** • 200 g di **piselli**
200 g di **mozzarella** • 1/2 **cipolla** • 1 costa di **sedano** • 1 **carota** • 1 **uovo** • **semi di sesamo** • **vino bianco** • **brodo vegetale** (eventuale) • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Per il ragù**: mondate e tritate finemente il sedano, la carota e la cipolla, quindi fateli appassire in una casseruola con un filo di olio. • **Unite** il macinato, fate rosolare per bene e poi sfumate con un bicchiere di vino. Salate, pepate, aggiungete i piselli e la passata di pomodoro, diluita con mezzo bicchiere di acqua, e fate cuocere per circa 1 ora (se necessario, unite un altro po' di acqua o di brodo vegetale). • **Tagliat**e la mozzarella a fettine sottili, raccoglietele in un colapasta e fatele scolare. Stendete la pasta sfoglia e formate un lungo rettangolo e distribuite il ragù e la mozzarella, lasciando il bordo del lato corto di 2-3 cm, e quello del lato lungo di 7 cm. • **Piegate** i bordi sopra il ripieno e arrotolate la pasta sfoglia su se stessa formando un rotolo. Sigillate le estremità e dategli la forma di caramella. • **Disponete** lo strudel su una teglia, rivestita con carta forno, spennellate con l'uovo sbattuto e spolverizzate con un po' di semi di sesamo. • **Infornate** a 170 °C per circa 35-40 minuti, quindi sfornate, lasciate intiepidire per 5 minuti e poi servite lo strudel tagliato a fette.

Rotolo di biete e formaggio

Ingredienti per 4 persone
500 g di **biete** • 4 **uova** • 1 **cipolla**
50 g di **parmigiano grattugiato**
1 noce di **burro** • **noce moscata**
sale e pepe • 500 g di **besciamella senza glutine**
Per il ripieno: • 200 g di **formaggio fresco cremoso** • 3 cucchiai di **panna fresca** • **succo di limone** • 3 cucchiai di **prezzemolo tritato** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: • **salsa di pomodoro già cotta** • 1 rametto di **rosmarino**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola la cipolla tritata con il burro; unite le biete, tagliate a listerelle, condite con sale, pepe e noce moscata, e cuocete per 15 minuti. • **Togliete** dal fuoco e lasciate raffreddare. Unite i tuorli e mescolate. Incorporate quindi la besciamella e il formaggio grattugiato. • **Montate** a neve gli albumi con un pizzico di sale e aggiungeteli delicatamente al composto di besciamella e biete.
• **Versate** il composto ottenuto su una placca, rivestita con carta forno, e livellate la superficie con un cucchiaio inumidito. • **Infornate** a 190 °C per circa 15-20 minuti. Sfornate e arrotolate la pasta ottenuta con tutta la carta forno, aiutandovi con un panno bagnato.
• **Lasciate raffreddare**. Mescolate in una ciotola il formaggio fresco con la panna, il prezzemolo e il succo di limone. Salate e pepate.
• **Farcite** la pasta alle biete e arrotolatela nuovamente. Tagliate il rotolo a fette, e accompagnatele con un velo di salsa al pomodoro e rosmarino.

L'alleato in cucina
Besciamella senza glutine di **Parmalat**. **€ 1,69**.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Pasta di Gragnano IGP trafilata al bronzo del pastificio **Antonio Massa**. Confezione di spaghetti da 500 g. **€2,50**.

Le **Ovoline di Brimi** – azienda altoatesina specializzata nella produzione di mozzarella di alta qualità – sono realizzate con il purissimo latte 100% dell'Alto Adige senza OGM. **€2,49**.

Mandorla Siciliana Sgusciata linea **Valore al Territorio Life**: ricca di vitamina E, fosforo e magnesio, proviene dalle zone vocate della Regione. Confezione da 90 g. **€3,10**.

Acqua **MIA** (Fonti di Vinadio) nasce dalle migliori sorgenti delle Alpi Piemontesi. Disponibile nelle varianti naturale e frizzante. Formato da 1,5 l. **€0,37**.

Ferrero lancia **Tic Tac** al gusto **Coca-Cola** in tre diversi formati da 16 g (**€1**), 49 g (**€1,99**) e 98 g (**€2,99**), disponibili per tutto il 2020.

Gustosi e fragranti grissini con semi di lino, girasole e sesamo della linea **Pan Rustico** di **Biscopan**. 200 g. **€1,99**.

Biscotti Breakfast Céréal BuoniSenza con cereali e gocce di cioccolato. 4 confezioni da 4 biscotti **€3,75**.

Dado di pollo Bauer, realizzato con carne di pollo disidratata di prima qualità. Astuccio da 60 g (10 dadi). **€2,00**.

Chili di verdure fresche - Gourmet lover'z di Zerbinati. Formato monoporzione da 310 g. **€2,29**.

Fantasie di CRÊPES

Piccolo grande classico casalingo, le crêpes vengono qui rivisitate con farciture e impasti tutti-gusti. Velocissime da preparare, sono perfette per un dessert "last minute" di sicuro successo

7 dolci cialde

Impasto base

Setacciate **130 g di farina** in una ciotola, versate **3 dl di latte** e amalgamate. Sbattete a parte **3 uova** e incorporatele al composto di farina e latte. Unite **20 g di burro fuso** e **un pizzico di sale**, e amalgamate. Versate **150 ml di latte** e lavorate ancora fino a ottenere una pastella fluida ma non liquida. Lasciate riposare in frigo per un'ora.

Crêpes Foresta Nera alle amarene

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 220 g di **farina 00**
30 g di **cacao amaro in polvere**
50 g circa di **latte** • 3 **uova**
30 g di **zucchero**
1 pizzico di **sale** • **burro**
Per il ripieno: 150 g di **mascarpone**
150 ml di **panna fresca** • 80 g di **zucchero a velo** • 100 g di **amarene sciroppate**
vaniglia in polvere • **scaglie di cioccolato fondente**

Preparazione
• **Per le crêpes**: sbattete le uova con il latte. In una ciotola miscelate la farina con il cacao, lo zucchero e il sale, versate a filo le uova e mescolate. Unite 40 g di burro fuso freddo e amalgamate, quindi coprite e fate riposare la pastella in frigo per un'ora. • **Imburrate** un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella, per coprire il fondo. • **Fate cuocere** per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. • **Levate** e proseguite a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dell'impasto. • **Per il ripieno**: con le fruste elettriche lavorate il mascarpone con un pizzico di vaniglia, la panna e lo zucchero a velo. Quando le crêpes saranno ormai fredde, farcitele con la crema, le amarene e le scaglie di cioccolato fondente. • **Chiudetele**, guarnite con lo sciroppo delle amarene e un altro ciuffo di crema, e servite.

Crêpes Tatin

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 250 g di **farina di grano saraceno** • 1 **uovo**
200 ml circa di **acqua**
1 pizzico di **sale** • **burro**
Per il ripieno: 120 g di **zucchero**
40 g di **burro** • 4 **mele**
1 pizzico di **cannella**
50 g di **mandorle a scaglie tostate**
Per la decorazione: 4 palline di **gelato alla crema**
zucchero di canna

Tips & Tricks

Se dopo il riposo la pastella risultasse troppo densa, aggiungete un po' di acqua).

Preparazione
• **Per le crêpes**: sbattete l'uovo con l'acqua. In una ciotola miscelate la farina con il sale, versate a filo l'uovo e mescolate bene. Coprite e fate riposare in frigorifero per un'ora. Imburrate un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella.
• **Fate cuocere** per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. Levate e proseguite a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dell'impasto. • **Per il ripieno**: sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fette di circa 1/2 cm; fatele cuocere in una padella con il burro, lo zucchero e 2 cucchiai di acqua per 10 minuti. Quando saranno ben morbide, profumate con la cannella e spegnete. • **Farcite** le crêpes con le mele, tenendone da parte un po' per la decorazione finale, e cospargetele con le mandorle tostate; chiudete le crêpes, formando dei rotolini, e disponetele nei piatti da portata. • **Guarnite** con qualche fettina di mela tenuta da parte, spolverizzate con lo zucchero di canna e bruciate con il cannello. • **Servite** con una pallina di gelato.

Tropical crêpes▾

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 220 g di **farina 00**
30 g di **farina di cocco** • 50 g di **latte di cocco** • 3 **uova** • 40 g di **burro fuso** (più altro per la cottura) • 50 g di **zucchero di cocco** • 1 pizzico di **sale**
Per il ripieno: 300 g di **ananas già pulito**
200 g di **mango** • 100 g di **papaya**
2 **frutti della passione** • 100 g di **zucchero**
200 ml di **acqua** • 1 **lime**
Per la decorazione: **zucchero a velo**
scaglie di cocco tostato

Preparazione
• **Per le crêpes**: sbattete le uova con il latte di cocco. In una ciotola miscelate la farina con lo zucchero, la farina di cocco e il sale; versate a filo le uova e il burro fuso freddo, e amalgamate. • **Coprite** e fate riposare la pastella in frigo per un'ora. Imburrate un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella. • **Fate cuocere** per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. Levate e proseguite a realizzare le crêpes fino a esaurimento dell'impasto.
• **Per il ripieno**: in un pentolino raccogliete l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Spegnete e fate raffreddare, quindi unite il succo e la scorza grattugiata del lime. • **Tagliate** la frutta a dadini, irrorateli con lo sciroppo ottenuto e fate marinare in frigo per 2 ore. • **Farcite** quindi le crêpes con la frutta e chiudetele a triangolo. • **Cospargete** con le scaglie di cocco tostato, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

0,98€ a porzione

Dulce de leche

In un pentolino raccogliete **500 g di latte** e **150 g di zucchero**, mettete sul fuoco e fate scaldare su fiamma dolce, mescolando con un cucchiaio di legno; unite **i semi di 1/2 bacca di vaniglia** e **la punta di 1 cucchiaino di bicarbonato**, e proseguite la cottura fino a quando la crema non si sarà scurita e avrà raggiunto una consistenza vischiosa, simile a quella della salsa mou.

Crêpes con banane e dulce de leche

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 250 g di **farina 00**
4 g di **lievito in polvere**
30 g di **zucchero** • 50 ml di **latte**
1 **uovo** • 2 **albumi**
1 pizzico di **sale** • **burro**
Per il ripieno: 200 g di **dulce de leche** • 2 **banane**
Vi servono inoltre: 80 g di **gherigli di noce tritati** • **zucchero a velo**

Preparazione

• **Per le crêpes**: sbattete l'uovo con il latte. In una ciotola miscelate la farina con lo zucchero, il lievito e il sale, versate a filo l'uovo e mescolate. • **Incorporate** gli albumi, montati a neve ben ferma, e fate riposare la pastella in frigo per un'ora.
• **Imburrate** un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella, per coprire il fondo. Fate cuocere per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. Levate e proseguite a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dell'impasto. • **Farcite** le crêpes calde con il dulce de leche e le banane, sbucciate e tagliate a rondelle.
• **Guarnite** con i gherigli di noce, sbriciolati grossolanamente, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Stupite tutti con 3,51€

Impasto classico

Crêpes crumble alle pere e gianduia

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 130 g di **farina**
3 dl di **latte** • 3 **uova** • **burro** • **sale**
Per il ripieno: 3 **pere kaiser**
150 g di **ricotta di pecora**
100 g di **cioccolato alla gianduia**
2 cucchiai di **zucchero** • 1 bicchierino di **grappa di pere** • 20 g di **burro**
Per il crumble: 30 g di **burro**
30 g di **farina di nocciola**
30 g di **farina 00**
30 g di **zucchero di canna**

Preparazione
• **Preparate** le crêpes come da ricetta base a pag. 92. Imburrate un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella, per coprire il fondo. Fate cuocere per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. Levate e proseguite a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dell'impasto.
• **Per il ripieno**: sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini, quindi fateli saltare in una padella con il burro, lo zucchero e la grappa. Spegnete e fate raffreddare. • **Per il crumble**: miscelate le farine con lo zucchero; unite il burro e amalgamate fino a ottenere un composto bricioloso. Distribuitelo in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 170 °C per circa 15 minuti. Levate e fate raffreddare. • **Raccogliete** la ricotta in una ciotola, unite il cioccolato tritato e una parte di crumble, e mescolate.
• **Farcite** le crêpes con la crema di ricotta e le pere a dadini, chiudetele e cospargete con altri dadini di pera e il crumble rimasto. Infornate le crêpes a 180 °C e fate gratinare per circa 5 minuti. • **Levate**, impiattate, guarnite con un ciuffo di crema e servite.

Crêpes all'olio ▾ con mirtilli yogurt e miele alla lavanda

Ingredienti per 4 persone
Per le crêpes: 200 g di **farina 00**
100 g di **mirtilli freschi** • 1 **uovo**
50 g di **zucchero** • 50 g di **olio extravergine di oliva** • 100 g circa di **acqua** • 4 g di **lievito in polvere**
1 pizzico di **sale** • **burro**
Per il ripieno: 1 **yogurt greco**
50 g di **miele alla lavanda** • **mirtilli freschi**
Per la decorazione: **mirtilli freschi**

Preparazione
• **Per le crêpes**: sbattete l'uovo con l'acqua e l'olio. In una ciotola miscelate la farina con lo zucchero, il lievito e il sale, versate a filo l'uovo e mescolate accuratamente. Unite i mirtilli freschi e amalgamate delicatamente. • **Coprite** e fate riposare la pastella ottenuta in frigorifero per un'ora. Imburrate un padellino, mettete sul fuoco e, quando è caldo, versate un cucchiaio abbondante di pastella, per coprire il fondo.
• **Fate cuocere** per 1 minuto, quindi girate la crêpe e fate cuocere ancora 1 minuto. Levate e proseguite a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dell'impasto.
• **Per il ripieno**: lavorate lo yogurt greco con un cucchiaio. Farcite le crêpes con lo yogurt e i mirtilli freschi, e guarnite con un filo di miele. • **Disponete** nei piatti da portata, cospargete con altri mirtilli e servite.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Millefoglie di crêpes

Ingredienti per 4 persone

5 **crêpes**

✓ In frigo:
100 g di **ricotta** • 50 g di **panna montata** • **frutti di bosco**

✓ In dispensa:
zucchero a velo

Preparazione

• **Scolate** per bene la ricotta dal siero. Setacciatela e raccoglietela in una ciotola con lo zucchero a velo. • **Lavorate** con le fruste fino a ridurla in crema, quindi incorporate delicatamente la panna montata. • **Disponete** una crêpe su un'alzatina. • **Farcite** con la crema di ricotta e i frutti di bosco, e coprite con un'altra crêpe. • **Proseguite** a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con i frutti di bosco e servite.

1,05€ a porzione

Un golosissimo viaggio tra i sapori della pasticceria aglosassone, spagnola e mediorientale, da riproporre in casa, in pochi e semplici passaggi

5 dessert da est a ovest

Gusto anglosassone

Bakewell è una cittadina nella contea del Derbyshire in Inghilterra, famosa per il dolce omonimo. La nota torta alle mandorle sembra sia nata nel 1820 da un errore di un cuoco che, invece di unire le uova e le mandorle all'impasto, preparò una crema e la mise sopra alla confettura.

Bakewell tarte

2,51€ a porzione

◂ Bakewell tarte

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pasta brisée**
Per il ripieno: 200 g di **burro**
150 g di **zucchero a velo**
185 g di **farina di mandorle**
15 g di **amido di mais**
1 **uovo** • **vaniglia in polvere**
zeste di arancia
Vi servono inoltre: 150 g di **confettura di lamponi** • 150 g di **mandorle a lamelle**

Preparazione
• **Per il ripieno**: lavorate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate la farina di mandorle, l'amido di mais, la vaniglia e le zeste di arancia. • **Versate** a filo l'uovo, amalgamate accuratamente e lasciate riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta in una sfoglia sottile e rivestitevi uno stampo da 20 cm di diametro. • **Velate** la base con un sottile strato di confettura e poi versate sopra il ripieno, riempiendo lo stampo fino a tre quarti. • **Livellate** la superficie e cospargete con circa 100 g di mandorle a lamelle. Infornate a 175 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, o comunque fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare, quindi sformate e trasferite in un piatto da portata.
• **Guarnite** con le mandorle a lamelle restanti e servite.

Pasta brisée

Amalgamate **250 g di farina**, setacciata, con **110 g di burro** a temperatura ambiente, fino a ottenere un composto bricioloso; mescolate **1 tuorlo** con **15 ml di acqua ben fredda**, e uniteli al composto. Aggiungete **3 g di sale** e lavorate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore prima di utilizzarla.

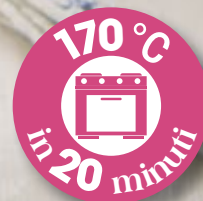
Baklava

Ingredienti per 4-6 persone
450 g di **pasta fillo**
Per la farcia: 250 g di **mandorle già sgusciate** • 150 g di **pistacchi già sgusciati**
Per lo sciroppo: 200 g di **miele**
220 g di **zucchero** • 85 g di **acqua**
Vi serve inoltre: 250 g di **burro**

Preparazione
• **Scaldate** il miele al microonde. In un pentolino versate l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e preparate uno sciroppo. • **Unite** il miele caldo, mescolate e tenete da parte. Tritate grossolanamente la frutta secca. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta e ricavate tanti fogli sottilissimi. • **Disponeteli** in una teglia, foderata con carta forno, e spennellateli con il burro fuso.
• **Sovrapponete** 3-4 fogli di pasta fillo e poi coprite con la frutta secca tritata. Proseguite in questo modo a realizzare i vari strati, come fosse un millefoglie, fino a esaurimento degli ingredienti. • **Tagliate** a rombi e infornate a 170 °C per circa 15-20 minuti. • **Sfornate**, spennellate con abbondante sciroppo di zucchero, lasciate solidificare e poi servite.

Gusto turco

La baklava è un dessert a base di pasta fillo, frutta secca e miele, tipico della Turchia, ma diffuso in tutta l'area balcanica in molteplici varianti che vanno dalla forma, al ripieno, al numero degli strati.

170 °C
in 20 minuti

Originaria dell'omonima cittadina austriaca di Linz, la **Linzer torte** sembra essere uno dei dolci più antichi al mondo (la prima ricetta risalirebbe al 1653). Dolce tipico di Natale, viene consumata tutto l'anno in numerose varianti.

Lo sapevate che?

La pasticceria Jindrak di Linz entrò nel Guinness dei Primati per aver sfornato l'11 settembre 1999 la Linzer torte più grande del mondo (4 m di diametro e 650 kg di peso).

Torta Linzer

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pasta frolla classica**
Per la frolla montata: 125 g di **burro**
75 g di **zucchero a velo**
190 g di **farina 00**
40 g di **farina di nocciole**
10 g di **farina di mandorle in polvere** • 2 **uova**
2 g di **lievito per dolci**
Vi servono inoltre:
300 g di **marmellata ai frutti rossi** (**lampone** o **ribes**)
200 g di **mandorle in scaglie**
1 rametto di **ribes** • **gelatina già ammollata** • **burro** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per la frolla montata**: lavorate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo le uova e incorporate infine la farina 00, le farine di frutta secca e il lievito per dolci, setacciati insieme. • **Raccogliete** il composto in un sac à poche con bocchetta a stella e tenete da parte. Stendete la frolla classica e rivestitevi uno stampo per crostata, imburrato. • **Bucherellate** la superficie con i rebbi di una forchetta e create il bordo con la frolla montata. • **Spalmate** la marmellata ai frutti rossi sul disco di frolla classica e con quella montata realizzate la classica griglia. • **Distribuite** le mandorle lungo il bordo e infornate in forno statico a 165 °C per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e velate con uno strato di gelatina.
• **Spolverizzate** con lo zucchero a velo, guarnite con un rametto di ribes e servite.

Stupite tutti con 7,09€

Gusto spagnolo

Sembra che l'origine di questi piccoli dolcetti sia araba; "**alfajor**" ("al-hasú") in arabo significa infatti "ripieno". In Spagna sono tipici della regione di Murcia e dell'Andalusia.

Alfajores andalusi

Ingredienti per 4-6 persone
420 g di **miele millefiori**
100 g di **nocciole già sgusciate**
150 g di **mandorle già sgusciate**
200 g di **pangrattato**
20 g di **amido di mais**
10 g di **cannella in polvere**
1 g di **chiodi di garofano**
1 g di **coriandolo** • 60 g di **acqua**
semi di sesamo
Per lo sciroppo: 100 g di **zucchero**
100 g di **acqua**

Preparazione
• **Preparate lo sciroppo**: in un pentolino versate l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e portate alla temperatura di 105 °C. • **Levate** e fate raffreddare. In una padella versate l'acqua, il pangrattato e le spezie, mettete sul fuoco e fate tostare. • **Tritate** finemente la frutta secca. In una ciotola raccogliete la frutta secca tritata, il pangrattato tostato e l'amido di mais; versate il miele, leggermente intiepidito, e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Realizzate** tanti cilindri lunghi circa 8 cm, trasferiteli su un vassoio e lasciateli riposare in frigorifero. Quando saranno ben freddi, immergete i cilindri nello sciroppo, scolateli e poi passateli nei semi di sesamo. • **Lasciateli riposare** finché lo sciroppo non avrà formato uno strato leggermente croccante e infine servite.

Lokum ▾

Ingredienti per 4-6 persone
70 g di **amido di mais** • 335 g di **acqua**
200 g di **pistacchi già sgusciati**
10 g di **cremor tartaro** (**acido tartarico**)
acqua di rose • **zucchero a velo**
olio extravergine di oliva
Per lo sciroppo: 410 g di **zucchero**
165 ml di **acqua**

Preparazione
• **Preparate lo sciroppo**: in un pentolino versate l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a 105 °C. • **Levate** e fate raffreddare. In un altro pentolino raccogliete l'amido di mais e l'acqua tiepida, mescolate e mettete sul fuoco. • **Aggiungete** il cremor tartaro e fate cuocere fino ad addensamento. Unite lo sciroppo di zucchero, portate a bollore e lasciate cuocere per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, aggiungete un goccio di acqua di rose e i pistacchi, e mescolate per bene. • **Versate** il composto ottenuto in uno stampo, ben oleato, fino a uno spessore di circa 2 cm. • **Trasferite** in frigorifero e lasciate riposare per una notte intera. Trascorso il tempo di riposo, sformate e tagliate a cubotti, quindi spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Gusto mediorientale

Il **lokum** è un dolce diffuso in tutto il Medio Oriente, dalla consistenza gelatinosa. A seconda delle varianti, viene aromatizzato con arancia, acqua di rose, limone, pistacchi, mandorle, spezie, cannella o menta.

A prova di TENTAZIONE

Dalla celebre crema catalana, in versione rivisitata, alla cheesecake con gelatina di cachi, alla mousse di more. Sei delizie al cucchiaio "soffici e croccanti" da divorare in un solo boccone

6 dessert in punta di cucchiaino

Stupite tutti con 3,18€

Crema catalana ai pinoli limone e cannella

◂ Crema catalana ai pinoli limone e cannella

Ingredienti per 6 persone
500 g di **latte** • 5 **tuorli** • 25 g di **amido di mais** • 120 g di **zucchero** • 1 **limone**
20 g di **pinoli già pelati** • 2 pizzichi di **cannella** • **zeste di limone fresco**
zucchero di canna

Preparazione
• **Fate bollire** il latte con la metà dello zucchero e la scorza del limone. A parte, lavorate i tuorli con lo zucchero restante, aggiungete l'amido di mais e mescolate.
• **Versate** una parte del latte sulle uova e amalgamate per bene, quindi unite i due composti e fate cuocere a fuoco dolce fino ad addensamento. Appena il composto si sarà addensato, fate bollire per un paio di minuti ancora. Quindi aggiungete i pinoli tostati e la cannella, e mescolate per bene.
• **Versate** nelle coppette monoporzione e fate raffreddare in frigorifero per almeno 2-3 ore. Al momento di servire, cospargete la superficie con lo zucchero di canna e caramellate con un cannello da cucina.
• **Guarnite** con le zeste di limone fresco e servite.

Crema bruciata al caffè e caramello

Ingredienti per 6 persone
125 ml di **panna fresca**
400 ml di **latte** • 100 ml di **caffè espresso** • 150 g di **zucchero**
30 g di **amido di mais** • 6 **tuorli**
zucchero di canna • **chicchi di caffè**

Preparazione
• **Raccogliete** 50 g di zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate caramellare a secco; versate la panna bollente e lasciate decuocere, quindi aggiungete il latte, il caffè e 50 g di zucchero, e fate sciogliere. • **Lavorate** nel frattempo i tuorli con lo zucchero restante e poi con l'amido. Versate una parte del latte caramellato sulle uova e mescolate per bene. • **Unite** i due composti e fate cuocere su fuoco dolce fino ad addensamento. Appena il composto si sarà addensato, fate bollire per un paio di minuti ancora. • **Versate** a questo punto il composto nelle coppette monoporzione e fate raffreddare in frigorifero per almeno 2-3 ore. • **Cospargete** la superficie, al momento di servire, con lo zucchero di canna e caramellate con un cannello da cucina. Guarnite con qualche chicco di caffè e portate in tavola.

0,92€ a porzione

Purché bruci

Saranno pure parenti strette, ma quali siano esattamente le origini della **crema catalana** o "crema cremada" (cioè bruciata, rovente) e della **"crême brûlée"** o crema bruciata (francesi, inglesi o spagnole), come nella migliore tradizione pasticciera, è ancora da appurare. Di certo sappiamo che la crema catalana, dessert tipico della omonima regione della Spagna, è a base di latte, uova, zucchero e maizena e, nella ricetta tradizionale, è cotta sul fornello e poi ricoperta di zucchero caramellato. La francese "crême brûlée", invece, prevede l'impiego di una crema inglese a base di panna liquida – e non latte – non contiene addensanti, e la cottura va fatta in forno a bagnomaria. La "bruciatura", anche in questo caso, riguarda la copertura di zucchero di canna caramellato. Cosa c'entra l'Inghilterra, allora? Sembra che un'antica ricetta di crema inglese servita al College di Cambridge sin dal XVII secolo fosse guarnita con lo stemma della scuola stampigliato nello zucchero con un ferro arroventato, e venisse perciò detta "burnt cream".

Cheesecake di capra con gelatina di cachi

Ingredienti per 8 persone
Per la base: 200 g di **biscotti multicereali** • 60 g di **burro**
Per la mousse con formaggio di capra:
200 g di **formaggio fresco di capra**
400 g di **formaggio fresco spalmabile**
200 g di **zucchero a velo**
350 g di **latte** • 350 ml di **panna fresca**
10 g di **gelatina**

Preparazione
• **Per la base**: tritate i biscotti in un mixer da cucina, unite il burro fuso e amalgamate per bene. Versate il composto in una tortiera da 20 cm di diametro, foderata con carta forno, e premete fino a ottenere una base compatta. Trasferite in frigorifero e fate raffreddare. • **Per la mousse:** lavorate i 2 formaggi con lo zucchero a velo. • **Raccogliete** il latte in un pentolino, mettete sul fuoco e fate scaldare. Incorporate la gelatina, messa precedentemente in ammollo in acqua e ben strizzata, e poi unite tutto al composto di formaggi. • **Semimontate** la panna e incorporatela delicatamente al composto. Versate nella tortiera sulla base di biscotti, livellate e trasferite in frigorifero a rassodare. • **Versate** sopra la gelatina di cachi e trasferite nuovamente in frigorifero fino a quando non si sarà ben rassodata. • **Sformate** delicatamente in un piatto da portata e servite.

Gelatina di cachi

Frullate **600 g di polpa di cachi**. Scaldate una parte di polpa e fatevi sciogliere **18 g di gelatina**, messa precedentemente in ammollo in acqua, e ben strizzata. Unite anche la polpa restante e mescolate per bene.

Fondente ▲ assoluto e popcorn

Ingredienti per 6 persone
Per la frolla al cacao: 40 g di **cacao amaro in polvere** • 65 g di **burro**
75 g di **zucchero a velo**
95 g di **farina** • 40 g circa di **latte**
Per la mousse al cioccolato:
300 g di **cioccolato fondente al 65% di cacao** • 300 ml di **panna fresca**
300 g di **panna semimontata**
Vi servono inoltre: 3 cucchiai di **caramello** • **popcorn salati**

Preparazione
• **Per la frolla**: impastate tutti gli ingredienti e poi sbriciolateli su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e fate raffreddare.
• **Distribuite** quindi le briciole croccanti sul fondo di sei bicchierini di vetro.
• **Per la mousse**: fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria, quindi aggiungete la panna calda e amalgamate per bene. • **Incorporate** infine la panna semimontata, mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso.
• **Versate** la mousse nei bicchieri, trasferite in frigorifero e fate rassodare per almeno 3 ore. Trascorso il tempo di riposo, guarnite con i popcorn salati e un filo di caramello, e servite.

Stupite tutti con 6,06€

Mousse al cioccolato al latte con salsa di more al tè

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 2 **albumi** • 40 g di **zucchero**
2 **tuorli** • 50 g di **farina 00**
1 cucchiaio di **cacao amaro in polvere**
Per la mousse: 125 ml di **panna fresca**
6 g di **gelatina** • 240 g di **cioccolato al latte** • 250 g di **panna montata**
Per la decorazione: 2 **more**

Preparazione
• **Per la base**: montate gli albumi con lo zucchero; unite i tuorli, leggermente sbattuti, e poi la farina, setacciata con il cacao. • **Versate** il composto in una teglia, foderata con carta forno, e livellate la superficie con una spatola. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare, quindi ricavate sei dischetti leggermente più piccoli della base degli stampini in silicone scelti. • **Per la mousse**: fate scaldare la panna e incorporate la gelatina, messa precedentemente in ammollo e ben strizzata. • **Versate** sul cioccolato, sciolto a bagnomaria, ed emulsionate per bene. • **Lasciate raffreddare** e poi incorporate la panna montata. Versate la mousse negli stampini e trasferite in freezer a congelare. Quindi levate e mettete in frigo per almeno 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate nei piattini e versate sopra la salsa di more al tè. • **Guarnite** con una mora, tagliata a metà, e servite.

Salsa di more al tè

Preparate uno sciroppo con **50 ml di acqua** e **50 g di zucchero**. Lasciate **2 g di foglie di tè** in infusione nello sciroppo per 12 ore; unite **300 g di more**, frullate e filtrate con un colino.

1,51€ a porzione

Crême brûlée▲ al mandarino e zenzero

Ingredienti per 6 persone
500 ml di **panna fresca**
6 **tuorli** • 100 g di **zucchero**
2 **mandarini**
1 pezzettino di **zenzero fresco**
Vi servono inoltre: **zeste di mandarino zucchero di canna**

Preparazione
• **Raccogliete** la panna in un pentolino, unite lo zucchero, la scorza dei mandarini e lo zenzero, e portate al primo bollore. Lavorate nel frattempo i tuorli in una ciotola. • **Filtrate** il liquido e versate a filo sui tuorli, mescolando per bene. • **Distribuite** il composto in 6 cocotte in ceramica e fate cuocere in forno a bagnomaria a 140 °C fino ad addensamento. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e fate raffreddare.
• **Cospargete,** al momento di servire, la superficie con lo zucchero di canna e caramellate con un cannello da cucina. Guarnite con le zeste di mandarino e portate in tavola.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Ghirlanda di frollini, pan brioche o polpettone ripieno? Diteci tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

L'inserto nel **formato rivista,** più grande e leggibile!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @gabriella

"Ciao a tutti voi di Facile Cucina, il numero di Novembre è davvero bellissimo, è ricco di ricette molto interessanti, vien voglia di rimanere in cucina e preparare tante cose buone! Per ora ne ho preparate tre e mi sono piaciute tanto, in particolare le polpette perché ho utilizzato la carne del brodo che solitamente non mi fa impazzire, invece così, trasformata in polpette, diventa invitante e sfiziosa. Grazie per l'idea, non ci avrei mai pensato! I biscotti invece sono la mia passione, soprattutto in questo periodo, e proverò sicuramente anche le altre ricette, quindi questo numero mi farà compagnia ancora per un bel po'. Un caro saluto e grazie ancora per questa bella rivista!".

@gabriella

"Gabriella, ma sei un vero talento! I tuoi biscotti ci hanno lasciati letteralmente a bocca aperta, perfetti nell'esecuzione, impeccabili nella presentazione! E che dire poi delle polpette? Hai colto perfettamente lo spirito della rivista dove le idee di recupero, unite a fantasia e creatività, danno vita a golose ricette. Ancora bravissima, e continua così!".

Giulia Macrì - Vicedirettore di *Facile Cucina*

Nel prossimo numero in edicola

Pasqua a sorpresa

Menu di festa, torte salate di primavera, supergolosità al cioccolato

Fior di pane con salmone stracchino ed erba cipollina

All'interno l'inserto da staccare e conservare!

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

in esclusiva

L'ACCADEMIA DI ALICE

ALTA CUCINA A PORTATA DI FORNELLO

5 tra i migliori top-chef d'Italia, con i loro piatti iconici e ricette di tradizione reinterpretate, sono i protagonisti del nuovo programma **L'Accademia di Alice**: mezz'ora in compagnia di un grande maestro, che prepara in tempo reale una delle sue ricette iconiche, ma anche i piatti della tradizione, e svela i segreti della cucina professionale. Da Iside De Cesare a Luigi Pomata, da Luca Marchini ad Andrea Ribaldone, fino al giovane Antonio Paolino, un pokerissimo di numeri uno. Conduce Michela Coppa.

- **L'Accademia di Alice, tutti i giorni alle 20.55**

nuove puntate!

CASA ALICE

CASA DOLCE CASA

Il format storico del canale, animato dal savoir faire di **Franca Rizzi**, accoglie cuochi amatoriali, ospiti dello spettacolo, giornalisti, appassionati di cucina e food blogger, insomma tanti amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*, per portare in tavola tutta l'allegria e il gusto per la buona cucina del mondo di Alice. Uno spazio dedicato alla sua community, che ogni settimana dà spazio ai tanti eventi e iniziative dedicate al cibo e alle tradizioni eno-gastronomiche italiane.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**

CUOCHI E DINTORNI

I PROTAGONISTI DELLA RISTORAZIONE

È il programma per cuochi, pasticcieri, panificatori, pizzaioli, ma anche per nuovi mestieri del fare cucina. Per candidarsi, scrivere a cuochi@ alice.it

nuove puntate!

- **Cuochi e Dintorni, tutti i giorni alle 17.25**

nuova serie!

LA GOLA IL GUSTO CON SIMONE BUZZI

TESORI D'ITALIA

Il programma esplora l'Italia alla ricerca della cucina del territorio, delle specialità e delle eccellenze enogastronomiche regionali italiane. Nella nuova edizione, Simone Buzzi crea piatti ispirandosi alle tipicità che si vedono nei collegamenti tv, fatti sul territorio da coltivatori, produttori, allevatori, artigiani e specialisti impegnati nella valorizzazione del patrimonio enogastronomico italiano.

- **La Gola Il Gusto, tutti i giorni alle 20.20**

La dispensa di Alice
Tutti i giorni alle 19.45

Gabriele Cordaro e Valentina Arrigo

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Dolci GOLOSITÀ in DISPENSA

Tre golosissimi dessert, tutti confezionati con le eccellenze gastronomiche italiane. Per prepararli in casa, seguite i consigli in tv dello chef Gabriele Cordaro e ordinate i prodotti online su **dispensadialice.it**.

TEO&BIA. Crema alla nocciola. 212 g. **M.B. Alimentari**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA TOSCANO 500 ml. **Azienda Agricola Talente Cassiano**

IL TEMPIO DELL'ORO. Olio extravergine di oliva spremuto a freddo.

ORDINALI ONLINE SU DISPENSADIALICE.IT

Muffin ripieni di crema di nocciole

Ingredienti per 12 muffin
200 g di **farina 00** • 100 g di **zucchero**
50 ml di **olio semi**
60 ml di **latte** • 2 **uova**
crema spalmabile alle nocciole
1 bustina di **lievito per dolci**
20 g di **granella di nocciole**

Preparazione
• **Foderate** uno stampo per il ghiaccio con la pellicola trasparente. Riempitelo con la crema di nocciole e fate congelare in freezer. • **Rompete** le uova in una ciotola. Unite lo zucchero e iniziate a lavorare con le fruste. • **Aggiungete** la farina, setacciata con il lievito, versate a filo il latte e l'olio, e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto ben amalgamato e privo di grumi. • **Trasferitelo** in un sac à poche e riempite con questo, per metà, gli incavi di uno stampo per muffin, foderato con pirottini di carta forno. • **Mettete** al centro di ogni incavo, un cubetto di crema di nocciole congelata. • **Coprite** con l'impasto restante e cospargete con la granella di nocciole. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Trascorso il tempo, sfornate e lasciate intiepidire. Impiattate e servite.

Tartelletta ▼ sbriciolata con crema all'olio

Il prodotto
Olio extravergine di oliva toscano

Ingredienti per 4 persone
420 g di **farina 00** • 80 ml di **olio extravergine di oliva** • 60 g di **zucchero**
Per la crema all'olio: 400 ml di **latte**
100 ml di **olio extravergine di oliva**
60 g di **zucchero** • 50 g di **farina**
4 **tuorli** • **frutti di bosco a piacere**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la farina con lo zucchero. Versate a filo l'olio e lavorate velocemente con le mani fino a ottenere un composto bricioloso. • **Disponete** il composto ottenuto su una teglia, rivestita con carta forno, e fate cuocere in forno già caldo a 160 °C per 8-10 minuti. Trascorso il tempo, sfornate e tenete da parte. • **Preparate** la crema pasticciera all'olio. Versate il latte e l'olio in un pentolino dal fondo spesso e fate scaldare sul fuoco. Montate nel frattempo i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate quindi sul composto di tuorli metà latte caldo e incorporate la farina, mescolando in continuazione. • **Unite** il latte restante, mettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma dolce, fino ad addensamento.
Spegnete e lasciate raffreddare. • **Distribuite** la crema sui piattini da dessert, cospargete con la sbriciolata e guarnite con i frutti di bosco a piacere.

Il prodotto
Olio extravergine di oliva

Biscotti all'olio extravergine di oliva

ingredienti per 6 persone
300 g di **farina 00**
100 g di **zucchero semolato**
100 g di **nocciole**
80 g di **olio extravergine di oliva**
40 g di **cacao in polvere**
100 g di **gocce di cioccolato**
140 ml di **latte**

Preparazione
• **Disponete** in una ciotola la farina a fontana. Unite il cacao, le gocce di cioccolato, lo zucchero e le nocciole tritate. Versate a filo l'olio extravergine di oliva e iniziate a impastare. • **Terminate** con il latte e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. • **Date forma** di palla e lasciate riposare una mezz'ora. Trascorso il tempo, riprendete l'impasto e formate con questo tanti biscottini, leggermente schiacciati.
• **Disponeteli** su una teglia con carta forno e infornate in forno già caldo a 170 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

CUOCHI e DINTORNI

Cuochi ed esperti pasticcieri, negli studi di Alice tv, preparano un menu raffinato e gourmet. E voi cosa aspettate? I prossimi protagonisti potreste essere voi

Gamberi rossi▲ al lardo di Colonnata su crema di patate alla vaniglia

Chef Patrick Monti

Ingredienti per 4-6 persone
20 **gamberi rossi** • 20 fettine di **lardo di Colonnata** • 600 g di **patate** • 1 l di **latte**
300 ml di **panna fresca** • 200 g di **burro salato** • 150 g di **farina di pistacchi di Bronte**
8 **pomodorini datterini** • 8 **pomodorini gialli**
la scorza grattugiata del **limone**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico**
vaniglia in polvere • **timo** • **fiori eduli**
carote baby già sbollentate • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Per la crema di patate:** sbucciate le patate, tagliatele a fettine e sciacquatale sotto l'acqua corrente per qualche minuto per privarle dell'amido. • **Raccogliete** in un pentolino il burro a cubetti, il latte e la panna; mettete sul fuoco e fate sciogliere dolcemente. • **Unite** quindi le patate, profumate con la vaniglia, regolate di sale e portate a cottura. Quando le patate saranno morbide, spegnete e frullate tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema vellutata. • **Sbollentate** brevemente i pomodorini, sbucciateli e fateli appassire in forno con un filo generoso di olio, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, un po' di basilico spezzettato e 1 spicchio di aglio in camicia. • **Sciacquate** i gamberi, sgusciateli (lasciate attaccata la testa) e privateli del filamento scuro dell'intestino. • **Bardateli** con il lardo e scottateli in una padella antiaderente con un filo di olio, lo spicchio di aglio rimasto e un rametto di timo. Unite le carote, fatele rosolare brevemente e spegnete. • **Velate** i piatti con la crema di patate, disponete sopra i gamberi e aggiungete i pomodorini appassiti e le carote. • **Guarnite** con la farina di pistacchi e i fiori eduli, e servite.

• **FOUR SEASONS - BEST WESTERN PLUS HOTEL UNIVERSO ROMA**
Chef Patrick Monti
Via Principe Amedeo 5/B, Roma
tel. 06 476811 - www.hoteluniverso.com/it/ristorante-roma-centro.aspx

Risotto▲ al pomodoro grigliato aglio nero e salmerino

Chef Paolo Bullone

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso** • 120 g di **salmerino**
600 g di **pomodori piccadilly** • 6 spicchi di **aglio nero** • 200 ml di **panna fresca**
50 g di **parmigiano grattugiato** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 **cipolla bianca** • 1 l di **brodo vegetale** • 50 g di **burro** • **la scorza** di 1/2 **limone non trattato** • 6 **capperi** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

• **CASA FANTINI /LAKE TIME**
Chef Paolo Bullone
Piazza Motta angolo Via Roma, 2
Pella (No) - tel. 0322 969893
www.casafantinilaketime.com

Preparazione
• **Preparate la salsa all'aglio nero**: versate in una casseruola la panna con gli spicchi di aglio nero, e lasciate ridurre la panna di un terzo su fiamma dolce. Spegnate, frullate tutto con un mixer da cucina e passate la salsa ottenuta a un colino a maglie strette.
• **Per salsa al pomodoro grigliato**: incidete i pomodorini e scottateli in acqua bollente per qualche secondo. Scolateli, passateli velocemente in una ciotola con acqua e ghiaccio, e spellateli. • **Tagliateli** quindi a spicchi e grigliateli per pochi minuti. Scaldate un filo di olio in una padella, unite la cipolla tritata e fatela appassire. • **Aggiungete** quindi i pomodori grigliati e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. Profumate con le foglie di basilico spezzettate e spegnete. • **Passate** la salsa al passaverdura e poi a un colino a maglie strette. • **Spellate** e tagliate a dadini il salmerino, quindi conditelo con un filo di

olio, un pizzico di sale e di pepe, e i capperi tritati. • **Profumate** con la scorza grattugiata del limone e formate delle piccole quenelle. • **Tostate** il riso in una padella con un filo di olio, salate leggermente e sfumate con il brodo caldo. • **Aggiungete** altro brodo man mano che viene assorbito. A metà cottura, aggiungete la salsa di pomodoro e aggiustate di sale e di pepe. Spegnete, mantecate con il burro e il parmigiano, e condite un filo di olio. • **Guarnite** con la salsa all'aglio e servite.

Tortelli allo zafferano e tartufo

Chef Maria Massimiani

Ingredienti per 4 persone
Per l'impasto: 3 **uova** • 300 g di **farina** • **sale**
Per il ripieno: 200 g di **macinato di manzo**
1 **uovo** • **tartufo** • **la scorza** di 1 **limone**
1 **carota** • 1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
20 g di **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **brodo vegetale** • **sale**
Per la salsa allo zafferano: 200 ml di **brodo vegetale** • 100 ml di **panna fresca**
10 g di **zafferano in polvere**
Per la finitura: **tartufo**

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, unite al centro le uova e un pizzico di sale, e lavorate bene fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Formate una palla e lasciate riposare una mezz'ora. • **Per il ripieno**: tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota, e fateli soffriggere in una padella con un filo di olio. • **Unite** quindi la carne, regolate di sale e portate a cottura bagnando, se necessario, con un po' di brodo caldo. Spegnete e fate raffreddare. Raccogliete quindi tutto in una ciotola con l'uovo e il parmigiano, profumate con la scorza grattugiata del limone e con un po' di tartufo, e amalgamate bene. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con un matterello e, con l'aiuto di un coppapasta da 5 cm di diametro, ricavate tanti dischetti di pasta. • **Farcite** al centro con una noce di ripieno e richiudete bene in modo da formare tanti tortelli. • **Per la salsa allo zafferano:** versate in un pentolino dal fondo spesso la panna e il brodo, aggiungete lo zafferano e fate cuocere, mescolando spesso, fino ad addensamento. Lessate i tortelli in abbondante acqua salata. • **Scolateli** e conditeli con la salsa allo zafferano. Impiattate, guarnite con il tartufo in scaglie e servite.

• **LA CASA ROSA**
Chef Maria Massimiani
Castello di Postignano - Sellano (Pg)
tel. 0743 788911
castellodipostignano.it/it/la-casa-rosa

Torta cremosa pere e cioccolato

Chef Monia di Liello

Ingredienti per 6 persone
Per la pasta frolla al cacao: 65 g di **zucchero**
35 g di **tuorlo** • 190 g di **farina**
60 g di **cacao amaro** • 150 g di **burro** • **sale**
Per la crema al cioccolato: 250 ml di **latte**
20 g di **amido di mais** • 50 g di **zucchero**
50 g di **tuorlo** • 10 g di **rum scuro**
100 g di **cioccolato fondente** • **cannella in polvere**. Per la finitura: 2 **pere abate**
marmellata di albicocche

Preparazione
• **Per la frolla:** disponete la farina a fontana, unite al centro il burro a pezzetti, lo zucchero e un pizzico di sale, e impastate fino a ottenere un composto bricioloso. • **Incorporate** quindi il tuorlo e amalgamate bene. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per un paio di ore. Trascorso il tempo di riposo, stendete la frolla con il matterello a circa 5 mm di spessore e foderate con questa uno stampo per crostate. • **Infornate** a 175 °C e fate cuocere per 6-7 minuti. • **Per la crema:** versate il latte con lo zucchero in un pentolino (tenete da parte 20 ml di latte), profumate con la cannella e fate scaldare sul fuoco, mescolando di tanto in tanto. • **Lavorate** a parte il latte restante con l'amido di mais e il tuorlo; quando il latte arriverà a bollore, unite il composto di tuorlo e mais e il cioccolato fondente a scaglie, e mescolate fino a ottenere una crema.
• **Spegnete**, lasciate raffreddare, profumate con il rum e mescolate. • **Farcite** la base di frolla con la crema al cioccolato. Affettate finemente le pere con una mandolina, e sistematele sulla torta a raggiera.
• **Spennellate** con la marmellata di albicocche, leggermente scaldata, e servite.

• **ANGELINA AL PORTO FLUVIALE**
Chef Monia di Liello
Via del Porto Fluviale, 5/f - Roma
tel. 06 43688415
www.ristoranteangelina.com

CASA ALICE

Casa Alice
Tutti i giorni
alle 18.35

Katia Malizia, ospite di Franca Rizzi negli studi di Alice tv, prepara due grandi classici della pasticceria nostrana

Katia Malizia e Franca Rizzi

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Crostata floreale ▲

Ingredienti Per 6-8 persone
300 g di **farina** • 150 g di **burro**
150 g di **zucchero** • 3 **tuorli**
il succo di 1/2 **limone** (o di 1/2 **arancia**)
1 pizzico di **sale**
250 g di **marmellata di albicocche**
Vi servono inoltre: **latte**
coloranti alimentari

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, unite il burro freddo a pezzetti e lavorate velocemente con le mani fino a ottenere un composto sabbioso. • **Incorporate** quindi i tuorli, leggermente sbattuti con lo zucchero, il sale e il succo del limone, e amalgamate bene fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. • **Avvolgetelo** nella pellicola trasparente e fate riposare in frigo per almeno una mezz'ora. Trascorso il tempo, battete leggermente la frolla con il matterello e poi stendetela a circa 7 mm di spessore. • **Rivestite** con questa uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, pareggiate bene i bordi con un coltello ed eliminate la frolla in eccesso.
• **Bucherellate** la base con i rebbi di una forchetta e farcite con la marmellata di albicocche. • **Stendete** i ritagli di pasta in eccesso, formate tanti cordoncini di frolla, e adagiateli sulla crostata realizzando la classica griglia. • **Formate** con la frolla restante tanti fiorellini e foglie, aiutandovi con gli appositi stampini, e colorateli a piacere con i coloranti alimentari. • **Fate asciugare**, guarnite la crostata con i fiori e le foglie, e spennellate la superficie con un goccio di latte. • **Infornate** a 180 °C per circa 50 minuti; sfornate e servite.

Tiramisù ▲

Ingredienti per 8 persone
250 g di **savoiardi** • 250 ml di **caffè espresso freddo** • 100 g di **cacao amaro**
50 ml di **marsala** (o di **rum**)
Per la crema tiramisù: 60 g di **tuorli** (circa 4) • 120 g di **zucchero**
250 g di **mascarpone**
200 g di **panna vegetale montata**
Vi servono inoltre: **biscottini di frolla**

Preparazione
• **Pastorizzare** i tuorli: lavorate i tuorli con metà zucchero in una ciotola di acciaio. Mettete su fuoco a bagnomaria, e proseguite a montare con le fruste elettriche per circa 3 minuti. Quindi levate dal fuoco e continuate a montare fino a ottenere un composto chiaro e spumoso (la ciotola dovrò essere completamente fredda).
• **Lavorate** il mascarpone freddo con lo zucchero restante e incorporatelo ai tuorli pastorizzati. • **Profumate** con il marsala e amalgamate bene; quindi incorporate delicatamente la panna montata.
• **Intingete** i savoiardi nel caffè e disponete un primo strato sul fondo di una pirofila quadrata da circa 22 cm di lato. • **Coprite** con la crema al mascarpone e proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. • **Terminate** con la crema al mascarpone, spolverizzate con il cacao amaro in polvere e guarnite, a piacere, con i biscottini di frolla. • **Fate raffreddare** in frigo per almeno 2 ore prima di servire.

Appassionati di cucina, cuochi per diletto, food blogger… Volete preparare, insieme a **Franca Rizzi**, ricette facili in tv? Per partecipare alle nuove puntate di **Casa Alice** ed essere pubblicati sulla rivista scrivete a: **casa@alice.tv** oppure telefonate al numero **06 89676059**

ALICE TV

Oroscopo febbraio

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Con Marte super positivo e con Luna e Urano che insistono per un periodo concreto, sarete invincibili!

Amore: la grande carica erotica e affettuosa del momento vi darà immense gioie.

Lavoro: condurre il gioco: ecco il segreto dell'attuale successo!

Pasteggiate con: ***polpette di scarola con uvetta e pinoli*** (pag. 75)

TORO

21 aprile-20 maggio

Non solo una ne fate e cento (…mila!) ne pensate, ma tutto quello che toccate ora accelera il suo iter…

Amore: per risolvere una situazione difficile? Luna e Urano vi aiuteranno.

Lavoro: seguite l'istinto e indirizzate le energie verso mete sostenibili.

Pasteggiate con: ***penne con broccoletti e uovo fritto*** (pag. 20)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Ripartono progetti che avevate messo da parte, ma dovrete pensare a gestirli in prima persona.

Amore: sotto sotto, c'è un po' di gelosia…

Lavoro: far valere una vostra idea sarà più facile del previsto e vi porterà lontano.

Pasteggiate con: ***ossobuco di tacchino panato con curcuma e scorza di limone*** (pag. 34)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Forse state facendo progetti troppo impegnativi: per ora sarà saggio volare più basso.

Amore: la tenerezza e la vicinanza emotiva del partner vi danno le emozioni più intense.

Lavoro: serve delineare gli incassi futuri, vi serviranno per concretissimi investimenti.

Pasteggiate con: ***fondente assoluto e popcorn*** (pag. 104)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Un momento di pausa, è la proposta delle stelle. Da accettare!

Amore: i saggi suggerimenti di chi amate vi agevolano nella vita e negli affari.

Lavoro: le stelle vi consigliano alleanze e patti. Vagliateli con cura: alcuni sono assai interessanti.

Pasteggiate con: ***rotolo di biete e formaggio*** (pag. 90)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Avete fatto delle scelte non in linea con la vostra convenienza e ora, per fortuna, siete in grado di recedere.

Amore: la persona cara pretenderebbe forse maggiori attenzioni.

Amore: le prospettive di lavoro si allargano, ma occhio alla laboriosità dei collaboratori…

Pasteggiate con: ***spigola scottata su crema di patate e scarola*** (pag. 84)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

L'imprinting che Sole e Mercurio vi danno è quello di un bel dinamismo, capace di farvi procedere in fretta!

Amore: per il lavoro vi serve libertà d'azione: venite a patti con chi amate.

Lavoro: dovete far capire a chi comanda che avete la situazione sotto controllo!

Pasteggiate con: ***sfoglia alle verdure*** (pag. 89)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

La vostra intuizione vi farà capire le esigenze delle persone care.

Amore: tendere un rametto di ulivo comporta che l'intesa con chi amate torna perfetta e solidissima.

Lavoro: atteggiamenti rilassati saranno i benvenuti anche nell'ambiente di lavoro.

Pasteggiate con: ***fegato alla veneziana*** (pag. 44)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Marte nel Segno vi rende esigenti. Rischiate di fare delle battaglie inutili.

Amore: forse dal partner volete un'attenzione esclusiva e continuativa.

Lavoro: per chi vi lavora accanto non è facile adeguarsi alla vostra vitalità e ai vostri ritmi produttivi.

Pasteggiate con: ***ali di pollo pomodorini capperi e olive*** (pag. 40)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Il fare bonario di Giove rende l'accoppiata di Saturno e Plutone meno rigorosa, con vantaggi per la socialità.

Amore: qualche tenerezza e complicità in più, e la vita di coppia sarà perfetta!

Lavoro: garantire un buon guadagno a soci e collaboratori è garanzia di forte impegno.

Pasteggiate con: ***sfoglie di spigola e ravanello*** (pag. 84)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Occasioni di incontri e di convivialità assai più pronunciata del solito.

Amore: vi piacerebbe che nella coppia ci fosse maggior dialogo. Dimostrate a chi amate la vostra disponibilità.

Lavoro: servono un aiuto più consistente e una collaborazione più efficace.

Pasteggiate con: ***strudel al radicchio*** (pag. 89)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

L'amore è la situazione portante di febbraio, anche se la vita a due inizia con qualche incomprensione…

Amore: mettete al centro le situazioni che implicano affetti, sentimenti e comprensione.

Lavoro: il progetto di lavorare insieme a persone care è ben sostenibile.

Pasteggiate con: ***orecchiette con dadolata di zucca e pancetta*** (pag. 29)

combo Menu

ULTIMI BAGORDI

LUNGO UNA QUARESIMA

LA SIGNORA IN GIALLO

RIPIENO MA NON TROPPO

GLUTEN FREE

IN GIRO PER IL MONDO

Indice tematico delle ricette

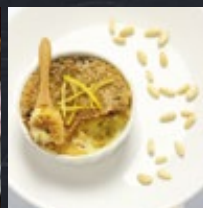
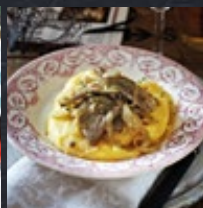
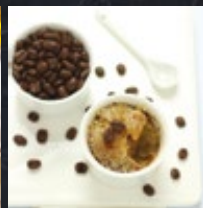
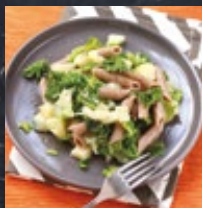
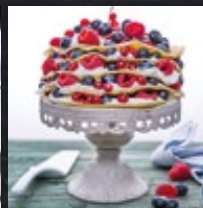
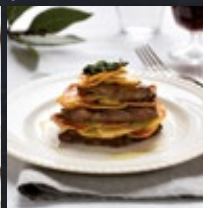
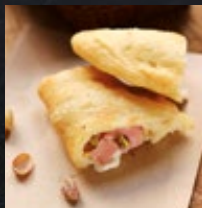
ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

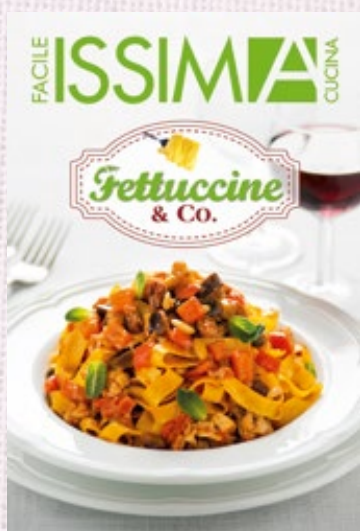
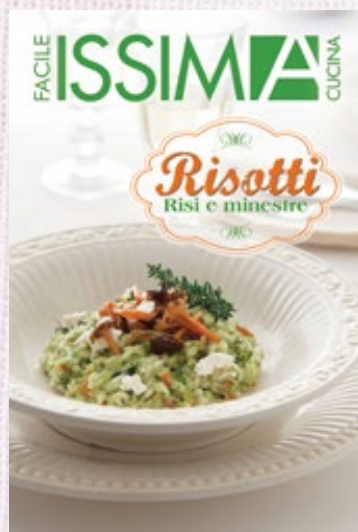
SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE, PIZZE & CO.

DESSERT

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa per 4 persone e realizzi i tuoi menu con meno di…
DI TRADIZIONE - per 4 persone
10 EURO
Calzone napoletano con ricotta e salame p. 12
Orecchiette alle cime di rapa p. 25
Fegato alla veneziana p. 44
Crema catalana ai pinoli limone e cannella p. 102
VEGGIE STYLE - per 4 persone
12 EURO
Penne di farro con verza patate e fontina p. 23
Polpette di scarola con uvetta e pinoli p. 75
Cipolle rosse e bianche con uvetta e castagne p. 78
Crema bruciata al caffè e caramello p. 103
MANGIATE LA S…FOGLIA - per 4 persone
16 EURO
Sfoglia alle verdure p. 89
Timballo di lasagne con carciofi e ricotta p. 72
Fegato di vitello con sfoglia di patate p. 47
Millefoglie di crêpes p. 97
PIATTO FRITTO - per 4 persone
25 EURO
Calzone fritto con mortadella e pistacchi p. 10
Lasagnette di spigola all'ortolana con zucchine croccanti p. 85
Penne con broccoletti e uovo fritto p. 20
Ossobuco di agnello con chips di carciofi p. 35

FACILE ISSIMA CUCINA

collection

1 anno insieme

A grande richiesta, un arretrato di FACILE ISSIMA CUCINA in omaggio